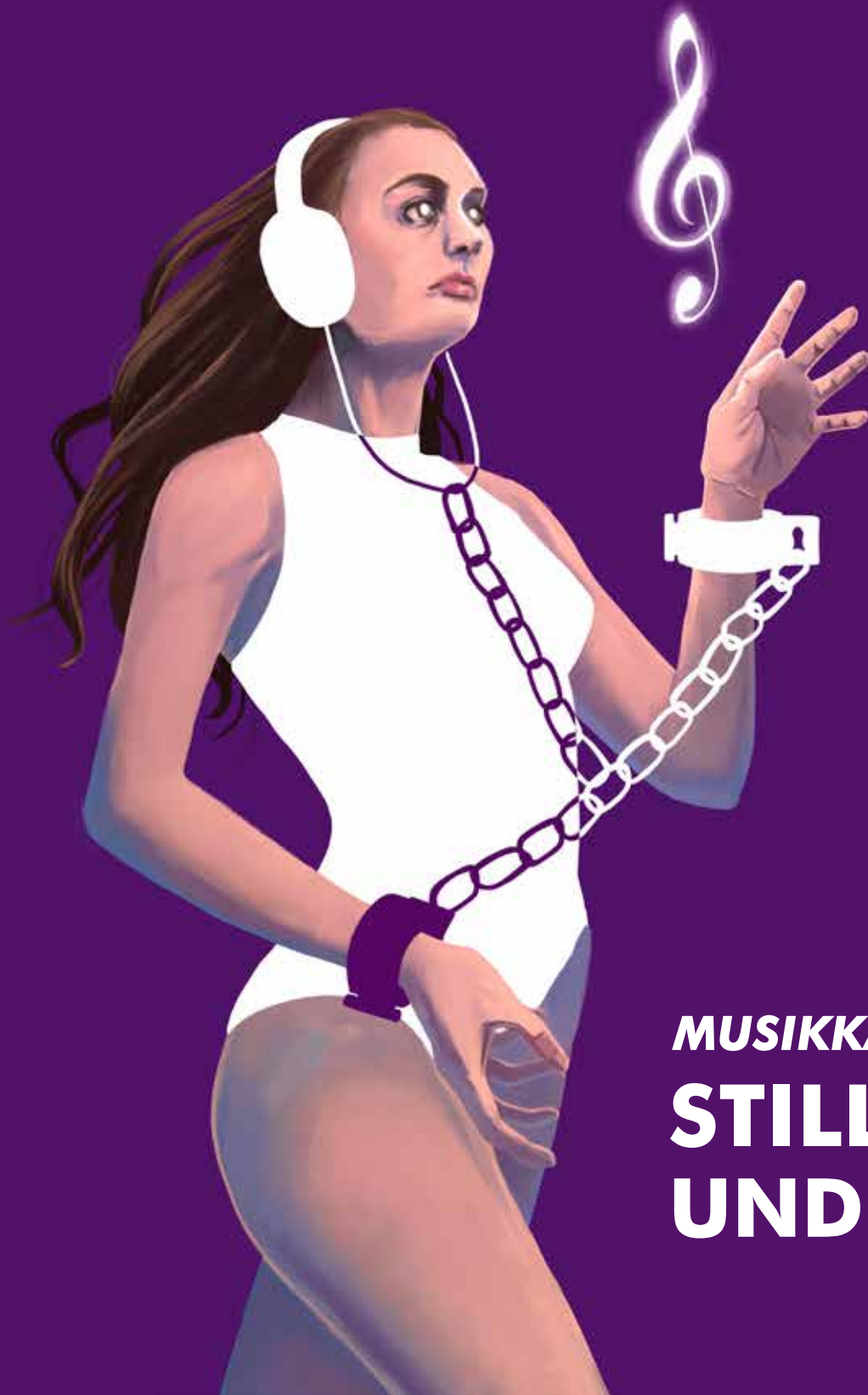


Under Dusken

STUDENTAVISA I TRONDHEIM NR.02 106. ÅRGANG 04.02.20 - 25.02.20



**MUSIKKAVHENGIGHET:
STILLHETENS
UNDERGANG**

BRUKT OPP STORSTIPENDET?

SKAFF
PENSUM
BRUKT



iBok.no
Norges største markedsplass for brukt pensum



12

MILLIONSATSING
Regjeringen setter av 50 millioner til universiteter som ønsker å styrke læring gjennom prosjekter



22

**UTE AV
KOMFORTSONEN**
Thomas Lone har besteget den høyeste fjelltoppen på alle verdens kontinenter. Hva driver mennesker til å gjøre slike ting? Han forteller fra eventyrene, vi nøster i hvordan lidenskapen startet.



52

MUSIKKAVHENGIGHET:
Vi er den første generasjonen som har all verdens musikk tilgjengelig til enhver tid. Hva gjør det egentlig med hørselen og helsen vår?

16

SKOGBRANN
Rekordvarme og tørke har ført til at flammer herjer i verdens skoger. Noen arter mister habitatene sine som følge av flammene, mens andre nærer av asken som blir igjen.

32

MINDRE ER MER
Minimalisme er en livsstilstrend som handler om å kvitte seg med det som er overflødig i livet. Kan det være en løsning på det globale overforbruksproblemet som truer klimaet?

LES MER PÅ UNDERDUSKEN.NO

REDAKTØR UNDER DUSKEN
Elise Marstein – Tlf: 417 91 949
avisredaktor@studentmediene.no

NESTLEDERE UNDER DUSKEN
Idunn Sørensen – Tlf: 936 47 749
avisredaktor@studentmediene.no

Marte Sæther Ottesen – Tlf: 942 59 516
nettredaktor@studentmediene.no

**ANSVARLIG REDAKTØR
STUDENTMEDIENE I
TRONDHEIM AS**
Peter André Hegg – Tlf: 950 35 040
ansvarligredaktor@studentmediene.no

REDAKSJONSSJEF
Andreas Haugland
redaksjonssjef@studentmediene.no

DAGLIG LEDER
Hans Hytten – Tlf: 416 79 292
dagligleder@studentmediene.no

SALGSSJEF
Sindre Sæthem
salgssjef@studentmediene.no

NYHETSREDAKTØR
Margret Meek
nyhetsredaktor@studentmediene.no

DEBATTREDAKTØR
Oda Eriksen Haugland
debattredaktor@studentmediene.no

REPORTASJEREDAKTØR
Marthe Bjerva
reportasjeredaktor@studentmediene.no

KULTURREDAKTØR
Tomine Barstad Solvang
kulturredaktor@studentmediene.no

**FORSKNING- OG
FORBRUKERREDAKTØR**
Vilde Aurora Halle Tvedten
foforedaktor@studentmediene.no

SPORTSREDAKTØR
Emil Sørheim
sportsredaktor@studentmediene.no

MUSIKKREDAKTØR
Maren Høgevoll Busterud
musikkredaktor@studentmediene.no

FOTOREDAKTØR
Torstein Olav Eriksen
fotoredaktor@studentmediene.no

GRAFISK ANSVARLIG
Ingvild Lyngnes
grafisksjef@studentmediene.no

ILLUSTRASJONSSJEF
Astrid Bøhler
illustrasjonssjef@studentmediene.no

DESK
Erlend Gylver (sjef), Håkon Pedersen,
Benedikt Erikstad Javorovic, Linn Danielsen
Ejemo, Mathias Kristiansen, Anders Brun,
Runar Johnsen, Jenny Westrum-Rein,
Tomaris Semet, Sigrid Solheim

GRAFIKERE
Kotryna Navickaite, Marius Thorvik, Nora
Tyldum Lunøe, Selja Serland

KORREKTUR
Anders Brun (sjef), Marthe Bjerva, Vilde
Aurora Halle Tvedten, Idunn Sørensen

FORSIDE
Ólöf Eyjólfssdóttir

Legger du egg nå?

TIPS OSS!
tips@studentmediene.no

ANNONSERE?
salgssjef@studentmediene.no

Under Dusken er et uavhengig organ for studenter i Trondheim, utgitt av Studentmediene i Trondheim AS. Under Dusken blir distribuert gratis i Trondheim, og kommer ut seks ganger i semesteret. Under Dusken arbeider etter god presseskikk i henhold til Vær Varsom-plakaten. Den som mener seg rammet av urettmessig omtale oppfordres til å kontakte redaksjonen.

Miljøtrykksak fra
Trykkpartner AS.

Lisensnr. 241823
Sertifikat nr. 1638





UNDERDUSKEN.NO

LEDER



IDUNN SØRENSEN NESTLEDER I UNDER DUSKEN

Tilbakemeldingenes verdi kan ikke undervurderes.

For tiden er det mange som fortsatt går med eksamensresultatene friskt i minne. Det vil nødvendigvis være både gode og dårlige resultater. Fellestrekket er at de ofte er overraskende, enten det er i en positiv eller negativ forstand.

I denne utgaven av Under Dusken kan du lese om at regjeringen vil dele ut 50 millioner kroner til universiteter som forsøker å utvikle nye undervisningsformer for å få flere studenter til å møte opp i forelesningene. Jeg skulle ønske de heller ville bruke tiden og pengene på en lovfestet rett til tilbakemelding på eksamen uten at studentene må be om begrunnelse.

29. desember ble resultatene fra Studentbarometeret lagt fram og de viser for syvende år på rad at norske studenter er misfornøyde med tilbakemeldinger de får på arbeidet sitt – både når det gjelder hyppigheten og kvaliteten på dem.

For enkelte studenter kan tilbakemeldingene i hvert emne begrense seg til vurderingen gjort av en læringsassistent, enten det er semesteroppgaver eller øvinger. Når det gjelder eksamensresultatene kan mange oppleve å bli frarådet fra å

be om begrunnelse, med mindre de vurderer å klage.

Hvis studenter er for dårlige til å møte opp i forelesningene kan det henge sammen med at de ikke får hjelp til å se hva de gjør bra eller dårlig i arbeidet de leverer inn. Da er det også vanskelig å se en sammenheng mellom innsats og resultater i studiene. I tillegg kan en bokstavkarakter uten en videre forklaring oppleves som for abstrakt til å fungere som en motivator til forbedring.

Argumentet for at ikke alle kan få begrunnelse på eksamenskarakteren sin er at det vil kreve for mye av sensorene i en allerede travel tid. Det kan samtidig stilles spørsmål ved hvor pålitelig sensuren egentlig er hvis karaktergrunnlaget ikke blir utarbeidet i skrift med mindre de skal sendes til studenten. Man kan da lure på om karakterene kun er basert på sensors magesfølelse og førsteinntrykk.

Hvis regjeringen vil at studentene skal prioritere studiene i løpet av semesteret skylder de dem en skikkelig tilbakemelding når eksamen er levert og ferien venter – ikke en skjennepreken i form av 50 millioner kroner.



NTNUI BLANT FLERE SKIKLUBBER SOM VIL ASFALTERE OMRÅDER I ESTENDSTADMARKA



**KRISTOFFER
STÅLBY**

Student ved Institutt for
Geografi

ILLUSTRASJON: Siri Frøystein

I fjor ble jeg oppmerksom på en aksjonsgruppe på Facebook. Gruppen kalt «Vi som vil beholde turområdet ved Fuglmyra/Steintrøa slik det er» har i skrivende stund i overkant av 2700 medlemmer, 2736 for å være eksakt. Bakgrunnen for aksjonen er et planlagt såkalt «næranlegg», en skiløype som skal gå rundt myra i området og som krever en del felling da området består av tett skog. Artikler i forbindelse med anlegget nevner «Skistadion», «Asfaltert rulleskiløype» og «snøkanoner». Det meste av informasjon er tilgjengelig om en søker «Næranlegg øst» i Google.

Motstanderne mot anlegget består for det meste av hyppige brukere av naturområdet, men og de som tenker på miljøet og de som er skeptiske av andre årsaker. De partene som er interessert i anlegget består av 7 skiklubber, hvorav NTNUI er en av dem og kan skryte på seg totalt medlemstall på 22920, kun 920 omtales derimot som aktive i en

rapport utført av representanter fra hver av klubbene.

Det er flere bekymringer knyttet til det planlagte anlegget, hvorav det første er klimaaspektet i saken. Jeg trenger ikke å utdype hvorfor nedfelling av trær er problematisk. Asfaltering og bygging av øvrige fasiliteter knyttet til anlegget, som et stadion og snøkanoner er elementer som vil påvirke naturområdet betraktelig.

Sett bort ifra miljøaspektet er det bekymringer om hvorvidt det faktisk er et behov for et slikt anlegg. Det finnes allerede et anlegg for rulleski i Granåsen, og skibruken har sunket i takt med de mildere vintrene vi opplever som følge av klimakonsekvensene. I 2050 er det spådd at vi kun kommer til ha halvparten så mange skidager som vi har i dag. Nordmenn går altså mindre på ski og mulighetene for å gå på ski kommer til å forverre seg. Likevel vil de totale kostnadene for dette prosjektet være på 44 millioner kroner, hvor Trondheim Kommune må stå for den største delen.

Den siste bekymringen har mer konspiratoriske elementer, men allikevel er det en reel bekymring knyttet

til anlegget. Ved å bygge anlegget, svekker man den rene naturprofilen området har i dag. Dette kan gjøre at området flyttes utenfor «markagrensa» som vil gjøre området mulig for boligbebyggelse. Området ligger i dag allerede nært traseen for metrobuss og øvrig boligbebyggelse. Det ville vært et attraktivt område å bygge i.

Det er bra at NTNUI ønsker å sikre medlemmenes interesser og bidra til tilrettelegging for klubbens skiglade. Men det er opprørende å se at de stiller seg bak dette anlegget, av de nevnte årsaker. Jeg skal ikke stå å uttale meg på alle studenters vegne, men jeg det er nok de færreste av oss som betviler klimakonsekvensene vi har begynt å oppleve og som kommer til å forverre seg i fremtiden. Samtidig som vi opplever nedleggelser og kutt i offentlige tjenester og tilbud. Jeg vil oppfordre NTNUI-medlemmer, studenter og ansatte ved NTNU, samt øvrige som leser dette til å melde seg inn i Facebook-gruppen: «Vi som vil beholde turområdet ved Fuglmyra/Steintrøa slik det er» samt bli med å uttrykke vår motstand til de partene som ønsker seg dette anlegget. Det er vi som må leve med konsekvensene.

SAMTALEN OM PSYKISK HELSE MÅ ENDRES



**MARIE
HELENE
JOHANSEN**
Permittert student

ILLUSTRASJON: Tonje Eilin Hasle Thomassen

Å forebygge psykiske helseplager blant studenter er ikke bare Sit, frivilligheten eller kommunen sitt ansvar, det er alles.

Like før jul, og nå videre inn i det nye året, med nyeste utgave av Under Dusken, går debatten om psykisk helse varm. Er ansvaret kommunens eller studentenes? Er det frivilligheten som er redningen? Hvor syk eller frisk skal man være for de ulike tilbudene? Spørsmålene er mange, og det samme er svarene. Allikevel er det ingen som vektlegger at vi, som enkeltindivider, også har et ansvar.

Jeg har siden dagen på NTNU vært aktiv. Jeg deltok på alle arrangementer i

faddertiden, ble med på Samfundet, UKA, i linjeforeningskoret og linjeforeningsrevyen. Jeg hadde daglig noen å lese med, og møtte på nesten alle forelesninger. Ferier tilbrakte jeg med venner og familie. Jeg fikk meg etterhvert en deltidsjobb for å få alt til å gå opp, men fant til min store forbauselse ut at det til tross for hva det kan se ut som, ikke blir delt ut flere timer i døgnet til dem som trenger det. Før eksamenene mine 3. semester var det ikke mer krefter igjen. Jeg traff den berømte veggen.

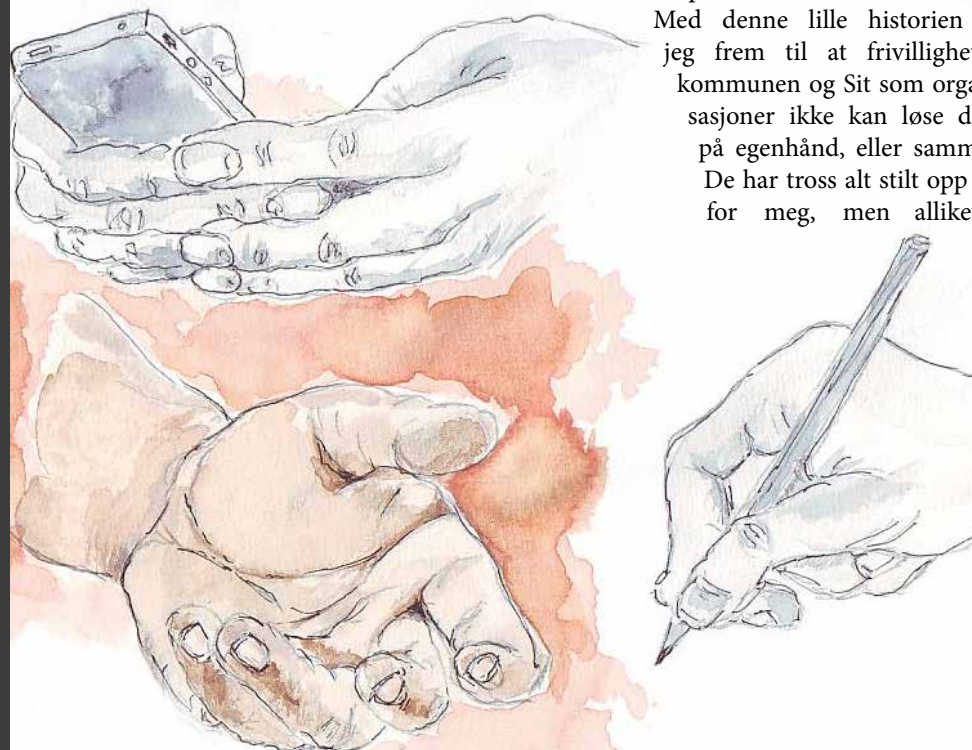
I fjor våres begynte jeg å søke om hjelp, for av alle ting jeg ikke hadde tid til, var definitivt å være syk en av dem. Jeg var hos både privat psykolog og fastlegen mens jeg stod på venteliste hos Sit. Jeg endte med å ta et permisjonsår fra studiet. Allikevel føler jeg meg bortkommen, og er bekymret for det kommende semesteret, da jeg etter planen skal tilbake på skolebenken.

Med denne lille historien vil jeg frem til at frivilligheten, kommunen og Sit som organisasjoner ikke kan løse dette på egenhånd, eller sammen. De har tross alt stilt opp bra for meg, men allikevel

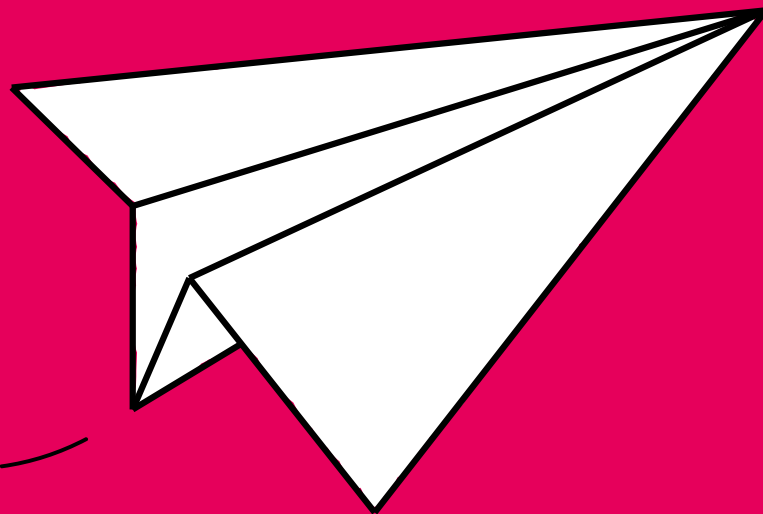
sitter jeg engstelig tilbake. Derimot tror jeg at vi som enkeltmennesker kan gjøre en betydelig forskjell på de arenaene vi er til stede.

Hva om sekretæren hos Sit psykososial nevnte at Sit råd hadde et lavterskel en-til-en samtaletilbud? Hva om vennene i frivilligheten ikke applauderte alle de som stadig klager over for mye arbeid, og gleder seg til å drikke vekk stresset på Samfundet eller Kjelleren fredag og lørdag kveld? Hva om alle fastleger snudde stolen og spurte om det var noe annet enn bare den forkjølelsen som plaget deg for tiden? Og hva om NTNU, som utdanningsorganisasjon, viste at de brydde seg om livskvaliteten til studentene sine, og ikke bare hvorvidt vi kommer oss gjennom studieløpet? Ville vi hatt det bedre da?

Endringen kan starte med deg. Du kan spørre hun som fortalte deg beskjedent om psykologtimen hun skal på i ettermiddag om hun vil ta en kopp kaffe og bare snakke. Du kan tilby den stressa kompisen din å dra innom festen på fredag, ta kun et par øl, for så å lese sammen på lørdag. Du kan foreslå å bli med på venteværelset til Sit råd, slik at nervene for å snakke med en fremmed ikke skal ta overhånd. Har du tid kan du til og med foreslå å gå gjennom koken du ellers bare ville gitt til venninna di, slik at dere begge lærer. Du kan stille spørsmålet «Hvordan går det egentlig med deg?», og du kan svare ærlig når du får det. Samfunnet må endres, men det starter faktisk med deg og meg. Det er vårt ansvar, og det burde vi ikke fraskrive oss. Strekk ut en hånd.



DEBATT: DINE MENINGER PÅ TRYKK



VIL DU SKRIVE TIL UNDER DUSKEN?

**SEND MAIL TIL
DEBATTREDAKTOR@STUDENTMEDIENE.NO**

INNLEGGET MÅ IKKE OVERSTIGE 2500 TEGN, MELLOMROM INKLUDERT.



DETTE BEDRIVER STUDENTTINGET EGENTLIG TIDEN SIN MED

Studenttinget består av 25 studenter valgt av de øvrige studentene, og er det øverste studentvalgte organet ved NTNU. De representerer meningen til hele studentmassen opp mot ledelsen.

I en perfekt verden så hadde alle studentene på NTNU stemt ved studentvalget, visst akkurat hvem og hva de stemte på, og hvorfor. Men sånn er det ikke. Den gjennomsnittlige studenten på NTNU vet ikke engang at det finnes et studentdemokrati. Her er det lett å argumentere for at vi i arbeidsutvalget til Studenttinget, som har permisjon fra studiene for å jobbe med studentpolitikk til daglig, har bomma litt i våre prioriteringer. Men i arbeidsutvalget sitter det seks personer, og de har ansvaret for å representere 3 studiebyer, 8 fakultet, 13 campuser og 42 000 studenter. Her skjønner både du og jeg at tidsklemma har sparket inn døra, satt seg i godstolen og lagt bena høyt. Hvis vi i Studenttingets arbeidsutvalg skal bruke alle ressursene våre på valg, promotering, rekruttering og stand så er det annet viktig arbeid som må nedprioriteres. Da kan vi ikke delta på like mange møter med

frivilligheten, jobbe like mye med studentaktiv forskning og innovasjon, for at studenter skal ha et godt så godt læringsmiljø som mulig, eller gå forhandlinger med rektor og ledelsen. Når dette er sagt så vil vi bli bedre. Sammen med de nyvalgte Studenttingsrepresentantene, resten av studentdemokratiet, våre samarbeidspartnere, og forhåpentligvis deg, skal vi fremover jobbe for at studentene ved NTNU blir kjent med studentdemokratiet og hva vi egentlig driver med. På Studenttingets hjemmesider studenttinget.no kan du lese om vedtatt politikk, finne ledige verv og tidspunkt for møtene våre. Som student på NTNU har du møte-, tale-, og forslagsrett på alle Studenttingets møter. Og du er hjertelig velkommen.

Ved å gå på NTNU er du en av de studentene i hele landet som har den beste representasjonen gjennom et sterkt studentdemokrati på institutt, fakultet og sentralt nivå, med tillitsvalgte som jobber for å gjøre din studiehverdag så god som mulig. Det minste du kan gjøre er å bruke din stemmerett slik at du får den beste representasjonen mulig, så skal vi gjøre vår del av jobben.



**ÅSTE SOLHEIM
HAGERUP**

Leder av Studenttinget

ILLUSTRASJON: Siri Frøystein

Etter et relativt nedslående valgresultat på 10,72 % ved forrige semesters Studenttingsvalg skrev tidligere debattredaktør i Under Dusken at det «nesten er skremmende vanskelig å finne ut hva Studenttinget egentlig bedriver tiden med...» Som studenttillitsvalgt på det fjerde året med et overgjennomsnittet stort engasjement for mine medstudenter, så gråter det demokratiske hjertet mitt salte tårer av å lese slikt.

ET NEI ER IKKE VERDENS ENDE

Vi skulle gjerne tatt opp alle, men engasjementet i Trondheim er for stort for vårt lille hus.

ILLUSTRASJON: Astrid Bøhler



FRIDA JERVE
Leder ved
Studentersamfundet i
Trondheim

Torsdag for litt over en uke siden var en stor dag for oss på Samfundet. En gang hvert semester ringer vi søkere for å fortelle dem om at de har blitt tatt opp til en gjeng, hvor noen får beskjed om at de ikke har blitt tatt opp som frivillig på Samfundet. For mange av dem vil dette, enten de vet det eller ikke, være en dag som radikalt forandrer livene deres.

Men med opptak kommer også avslag. Trondheim er fylt til randen med kompetente, engasjerte og morsomme studenter. Så mange at vi ikke kan ta opp alle. Det gjør også denne dagen

vanskelig, fordi vi må si nei til folk som vil gi av sin tid, bruke sine hender og sine hoder for å gjøre denne byen bedre for den gjengse student. Vi skulle gjerne tatt opp flere engasjerte studenter, men dugnadsånden er for stor for vårt lille hus. Hvis du ikke ble tatt opp, er du ikke alene, og det er heller ikke noe å skamme seg over.

Heldigvis er vi ikke den eneste gruppa i Trondheim som trenger frivillige, og det er frivilligheten som gjør dette til Norges beste studieby. Jeg vil oppfordre alle til å søke seg til en eller annen frivillig organisasjon, enten det er linjeforening, idrett eller noe helt annet. Men jeg er også klar over at det ikke er så lett å søke noe nytt når man har blitt avvist før.

For avvisning gjør deg sårbar, du prøver å vise fram hvem du er og noen sier nei til det. Det skjer hele tiden, på jobbmarkedet og ikke minst i kjærlighetslivet. Og det gjør vondt hver gang. Vi skulle ønske vi ikke ga folk den følelsen og forstår at det er enkelt å ikke like Samfundet etter at man har gjort seg så sårbar.

Men vi håper dere kan forbinde gode følelser med Samfundet også. For det er viktig å huske på at huset ikke er for de frivillige, med bygd og eid av alle medlemmene. Så jeg ønsker deg velkommen til Huset. Gå inn med selvtillit. Kom på de rare arrangementene. Se opp for styrevaffel, det betyr gratis vaffel og kaffe. Bruk Huset til andre ting enn fylla, for vi er så mye mer enn det. Vi vil være et hus for alle, uansett om de er interne eller ikke.



Kommentar:

Hva er vitsen med regler som ikke håndheves?



KYRRE SANDVE RYENG
Journalist i Under Dusken

ILLUSTRASJON: Silje Marie Savland Mosknes

Du har kanskje vært der: Du mottar en venneforespørsel på Facebook. Profilen du ser har et totalt ukjent navn og profilbilde, og det er kun et eneste innlegg på veggen deres. Med en obskøn tekst og et bilde oppfordres du til å klikke på en link til en eller annen tvilsom nettside. Du gjenkjenner dette som en åpenbar «catfish»-situasjon, og du rapporterer brukeren for brudd på nettstedets retningslinjer. Men når Facebook svarer, skriver de at de ikke har funnet noe med brukeren som strider med deres regler, og lar profilen stå.

Det tar selvsagt ikke lang tid før en ny, nesten identisk profil dukker opp. Du rapporterer også denne profilen, men heller ikke nå finner Facebook noe galt. Du sletter venneforespørselene, og her stopper det kanskje for mange. Men problemet er for stort til at man bare kan skyve det over på nestemann.

Falske profiler florerer på Facebook. Om ikke selskapet går gjennom rutinene for hvordan de håndhever egne regler, kan de like gjerne slutte å ha regler i det hele tatt.

Det mest åpenbare problemet med slike profiler er at det alltid finnes noen der ute som kan gå på slike svindelforsøk – enten ved å laste ned et virus, eller ved å oppgi sensitiv informasjon til kriminelle aktører. Men slike falske kontoer utgjør også et problem på et samfunnsmessig nivå. Hvis svindlere ikke blir utestengt selv når noen varsler, så gir det et tydelig signal til alle slags uærlige aktører om at man har relativt stor frihet til å drive med slik aktivitet uten å bli stoppet.

Saken er den at Facebook har regler for å fange opp slike falske profiler. Med tanke på at slike kontoer ofte bryter med flere punkter i nettstedets retningslinjer samtidig, er det tydelig at det er systemet som skal håndheve disse reglene som svikter. Men når selskapet ikke evner å hamle opp med åpenbare brudd på egne regler – selv når regelbruddene blir rapportert – er

det ytterligere med på å svekke tilliten hos brukerne.

Det positive er at selskapet faktisk kan gjøre noe for å få bukt med problemet. En løsning hadde vært å gjøre det mulig for «vanlige» brukere å ta direkte kontakt med selskapet for å gi tilbakemeldinger. Det er per i dag ikke mulig å påklage et vedtak om at ingenting er galt med en profil, eller å påpeke hva de skal se etter. Et annet steg vil være å skjerpe rutinene for hvordan rapporterte hendelser gjennomgås. Hvis man kan rapportere flere identiske falske brukere samtidig, eller hvis Facebook får bedre rutiner på å dobbeltsjekke om profiler ser troverdige ut og ikke bare poster spam, så vil dette redusere mengden henvendelser fra vanlige brukerne i utgangspunktet. Hele poenget med å ha regler, er at man har en troverdig måte å håndheve dem på. Ellers er det ikke vits i å ha dem der.



POSITIV: Øyvind Skogvoll er enig at undervisningen bør bli mer interaktiv og er positiv til satsingen.

MILLIONSATSING PÅ NY OG BEDRE UNDERVISNING

Regjeringen har satt av 50 millioner kroner til prosjekter ved høyskoler og universiteter med mål om å styrke studentenes læring.

TEKST: Anders Søgnebotten Lang-Ree | FOTO: Jonas Halse Rygh

For andre år på rad har Direktoratet for internasjonalisering og kvalitetsutvikling (Diku) lyst ut finansiell støtte gjennom «Program for studentaktiv læring». Midlene skal gå til prosjekter som jobber med å utvikle nye undervisningsformer. Bakgrunnen er blant annet undersøkelser som viser at kun halvparten av alle studenter mener dagens undervisning legger opp til at de skal delta aktivt. Dette til tross for at forskning viser at aktiv deltakelse i undervisningen fremmer læring.

– Vi lærer best gjennom å gjøre. Likevel er forelesninger fortsatt

den vanligste undervisningsformen, sier tidligere forsknings- og høyere utdanningsminister Iselin Nybø (V) i en pressemelding.

Eksempler på studentaktive læringsformer kan være prosjekt- eller teambasert læring, praksis, feltarbeid, ulike former for omvendt undervisning, eller at studentene er involvert i forskningsarbeid.

I tillegg til mer interaktiv læring ønsker man å utvikle undervisning som gjenspeiler arbeidslivets behov og benytter tilgjengelig teknologi. Ifølge undersøkelser er nemlig digitale

verktøy savnet i undervisningen av mange studenter. Programmet kan komme til å endre på dette.

Mange om beinet

Skolene som ønsker støtte må gjennom en søknadsprosess hvor kun et knippe blir valgt ut til slutt. Muligheten er forbeholdt universiteter og høyskoler, herunder også vitenskapelige høyskoler. Man kan søke om maksimum fem millioner til prosjekter med en varighet på inntil tre år.

I fjor ble 12 av totalt 75 søknader innvilget, noe som betyr at omtrent

fem av seks søkere ikke fikk støtte. Da ble det dessuten delt ut tre millioner mer enn hva som er lyst ut i år. Søkerne kan dermed forvente hard konkurranse om pengene.

Avhengig av støtte

NTNU Gjøvik var en av de heldige som fikk innvilget sin søknad i fjor. De ble tildelt maksbeløpet på fem millioner til prosjektet «På tvers av fjord og fjell – utvikling og utprøving av læringsverktøy på tvers av campi».

– Målet med prosjektet er økt samarbeid mellom campus om spesifikke utdanninger, og utvikling av læringsverktøy som ivaretar studentaktivitet og praksisnær undervisning, forteller førsteamanuensis Randi Beate Tosterud. Hun er en av to ansvarlige for prosjektet.

Tosterud tror det er helt avgjørende at regjeringen bevilger penger til slike prosjekter da det trolig er mange universiteter og høyskoler i Norge som har et ønske om å bli bedre på undervisning, men mangler kapasitet som følge av allerede stramme budsjetter.

– Prosjektet vårt er jo helt sammenfallende med de grunnleggende strategiene NTNU ønsker å arbeide med, men uten finansiell støtte utenfra kunne prosjektet antagelig aldri blitt noe av, mener Tosterud.

Samtidig var det altså kun 16 prosent av prosjektene som fikk innvilget støtte i fjor. Til tross for dette mener man i Diku at alle skal kunne høste frukter av satsingen etter hvert.

– Midlene muliggjør et større utviklingsarbeid som strekkes over tid. Og kanskje viktigst, resultater, nye metoder og verktøy skal deles slik at de kan komme alle utdanningsmiljøer til gode, sier Diku-direktør Harald Nybølet i pressemeldingen.

Bra tiltak

Statsvitenskapsstudentene Øyvind Skogvoll (30) og Vemund Straum (21) er av de som ikke er i tvil om at dagens undervisning kan bli bedre.

– Min erfaring er at forelesninger som undervisningsform er lite interaktive, sier Skogvoll. Om du skal være

aktiv i forelesning må du også tørre å ta ordet foran flere hundre medstudenter, legger Straum til.

Når det gjelder å benytte digitale verktøy i større grad enn i dag, er Skogvoll og Straum noe mer skeptiske. Da må man i hvert fall ikke gjøre det kun for å gjøre det, mener de.

– Det viktigste er uansett at foreleserne faktisk kan benytte seg av teknologien som er tilgjengelig. Flere forelesere har mer enn nok med powerpointen, sier Straum fleipende.

Men selv som Skogvoll og Straum synes det er vanskelig å sette fingeren på

akkurat hvordan undervisningen ideelt sett bør være, er de samstemte om at satsing på undervisning – det er bra.

Søker også i år

NTNUs campuser er samordnet i søknadsprosessen. De leverte totalt seks søknader i fjor, hvorav kun det nevnte prosjektet på Gjøvik fikk støtte. Under Dusken har fått bekreftet at NTNU også søker i år, men nøyaktig hvor mange søknader de leverer er ikke avklart ennå. Fristen for å søke går ut den 8. juni. **UD**

FORBEDRING: Vemund Straum ser behovet for en forbedring av dagens undervisning, men er skeptisk til om mer digitalisering er løsningen.



Regjeringen oppfordrer til klimakonkurranse mellom universitetene

Regjeringen ønsker å få ned universitetenes klimafotavtrykk og fremme bærekraftig forskning. Det strides om en konkurranse vil gi oss løsningene på klimakrisen.

TEKST: Synne Didriksen | FOTO: Lea Roppen Kielland

▲ GRØNT: Studenttingleder Åste Solheim Hagerup er positiv til konkurranse på utslippskutt og forskning på det grønne skifte

Tidligere forsknings- og utviklingsminister Iselin Nybø foreslo nylig en frivillig klimakonkurranse mellom universitetene og høyskolene i Norge. Den går ut på at universitetene rapporterer om sine egne utslipp, samt bærekraft i utdanning og forskning på det grønne skiftet. Utslippene skal inkludere avfall, innkjøp og anskaffelser, arealutnyttelse, energiforbruk, energiproduksjon, og flyreiser innenlands og utenlands. For å gjøre det enkelt å følge med, er det foreslått at alt skal vises fram med vurderingskort og «poengtavler».

Leder Åste Solheim Hagerup i Studenttinget er positiv til en klimakonkurranse.

– Konkurransen er en motiverende faktor, sier Hagerup.

Studenttingets arbeidsutvalg har vært med på å utrede en miljøutviklingsplan for NTNU som skal på høring i løpet av våren.

– Den vil bestå av slikt som kutt på flyreiser, transport, energi og avfalls-håndtering, forklarer Hagerup.

Fokus på grønt skifte

Til nettstedet forskerforum forklarer rektor ved NTNU, Anne Borg, at NTNU har fokus på egne utslippskutt med og uten konkurransen:

– Jeg tenker at det er bra at vi får noen måleparametere som er de samme, slik at vi har et grunnlag for sammenligning og kan lære av hverandre, men jeg er ikke så opptatt av konkurransen som sådan. Jeg er mest opptatt av at vi får til å bidra til et grønt skifte og at vi får til å redusere klimaavtrykket vårt.

Aksel Tjora, professor ved Institutt for sosiologi og statsvitenskap, stiller seg kritisk til at konkurransen skal handle om universitetenes egne utslippskutt.

– Det er ikke dette som betyr mest i det store og hele. Skal universitetene konkurrere, må de konkurrere, eller helst samarbeide, om de rette forskningsspørsmålene. Vi burde heller tenke mer fundamentalt på klima, og forske på hvordan forbrukersamfunnet har ført oss dit vi er i dag.

Skalkeskjul

Ifølge Tjora blir det grønne skiftet fort et skalkeskjul for å fortsette som før. NTNUs fokus på innovasjon kan overdøve viktigere fundamental forskning som viser hvorfor vi er der vi er i dag.

– Vi ser at skolene har klima-bevissthet rundt sortering, men elevene burde heller lære seg å kjøpe mindre. Man redder heller ikke verden ved å kjøpe klimavoter. Modellene til fag som samfunnsøkonomi og mange ingeniørfag har markedsvekst og innovasjon som premiss. Dette er problematisk.

At klimaforskning fokuserer mer på teknologisk innovasjon enn samfunnsforskning og humaniora kan NUPI-forsker Indra Øverland og professor Benjamin Sovacool (University of Sussex) bekrefte. De har analysert 1300 milliarder amerikanske dollar

Dette skjer på de andre Universitetene:

- Høgskulen på Vestlandet, HVL, er positiv til konkurransen og et konkret tiltak er at HVL skal innføre miljøstipend for de som vil reise med tog og buss på Erasmus-utvekslingsopphold med Erasmus+.

- Norges handelshøyskole, NHH forteller Studvest at de tar utfordringen fra HVL.

- UiO skal utrede en ny miljøstrategi i 2020, men rektor Svein Stølen er usikker på om de skal melde seg på konkurransen på grunn av det praktiske rundt målstyringen.

- Rektor ved NMBU, Sjur Baardsen, er positiv til klimakonkurranse på universitetenes klimafotavtrykk.

Kilder: Khrono, forskerforum, studvest, uniform

med forskningsfinansiering, og sett at i perioden fra 1990 til 2018 ble mindre enn 4,6 prosent av forskningsmidlene brukt til forskning knyttet til klima. Bare 0,12 prosent ble brukt innenfor samfunnsforskning på hvordan en kan begrense klimaendringene.

Tjora poengterer at det til og med i undervisningen er et fokus på innovasjon fra NTNUs side:

– NTNUs innovasjon innenfor eksemplevis IT handler om økt bruk av apper og internett. Verdens nettbruk overtar flytrafikken som klimaverstinger og begrenset og bevisst nettbruk bør legges til grunn for sosialt rettede innovasjoner.

På NTNUs årlige ledersamling i Oppdal ble Nybøs forslag om at også bærekraft i utdanning og forskning på det grønne skiftet skal rapporteres og være en del av konkurransen. Studenttinget var til stede.

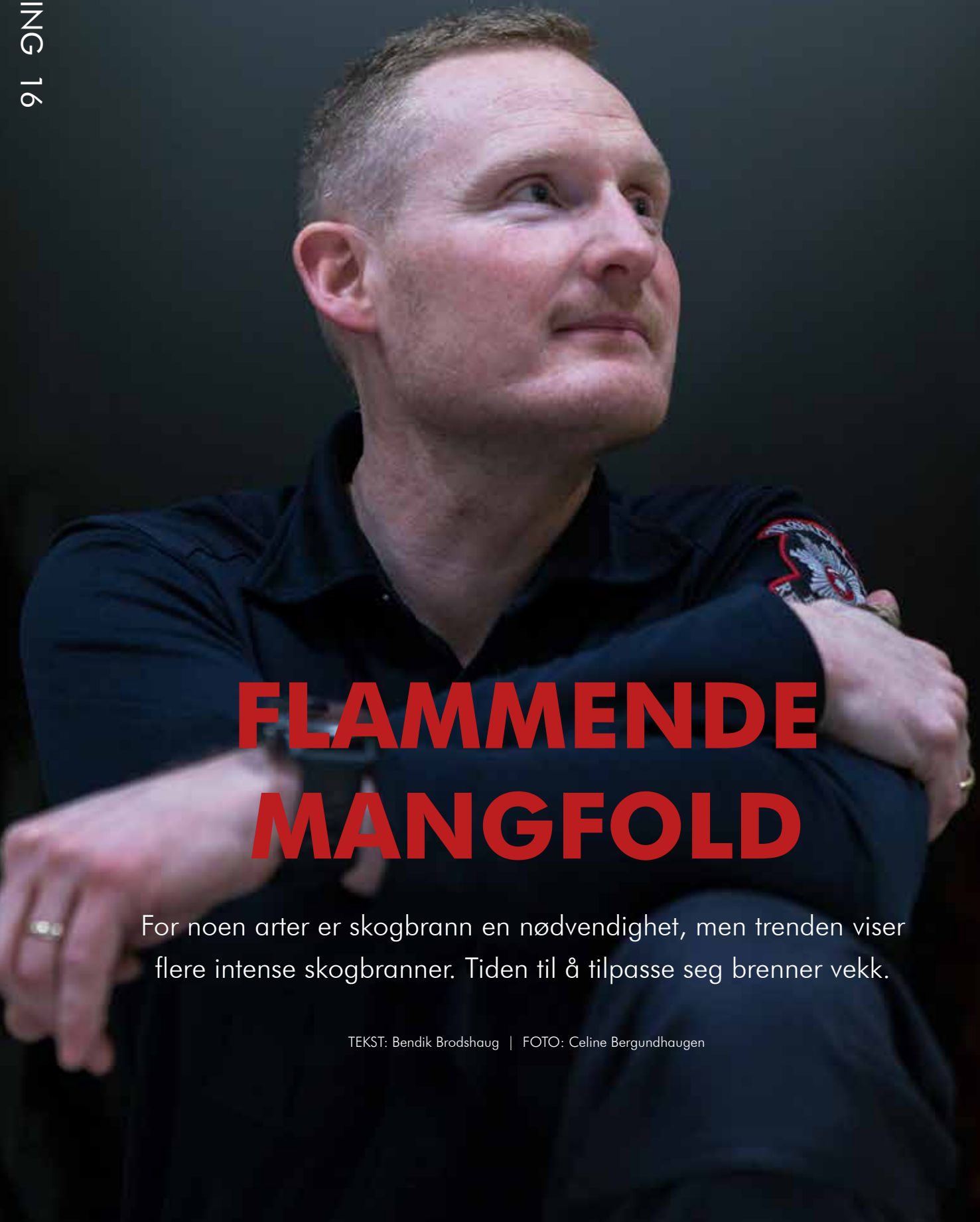
Universiteter må samarbeide

Flere universiteter har vært skeptiske til klimakonkurransens påvirkning på blant annet akademisk frihet, eller at dette bare blir nok en boks å krysse av. Hagerup har forståelse for eventuell skepsis til det foreslåtte konkurranseaspektet som skal intensivere bærekraftig forskning, men poengterer at omstilling er nødvendig.

– De som klimastreiker i dag skal bli studenter, og da må NTNU møte kravene de stiller, mener Hagerup.

Tjora synes bærekraftsmålene er greie, men er kritisk til ideen om bærekraftig vekst.

– Økonomisk vekst kan være bra, men den store veksten i verden klumpes stadig mer innenfor de store selskapene, og vi burde heller ha større fokus på jevn fordeling av veksten. Skal man gjøre noe med klimamessig «impact», må man forske kritisk på hvem den økonomiske veksten gavner og innta en mer verdibasert forskning og undervisning som viser hvorfor vi er der vi er i dag, og hvordan vi som samfunn kan løse problemene. Universitetene er nødt til å samarbeide og være kritiske sammen. **UD**



FLAMMENDE MANGFOLD

For noen arter er skogbrann en nødvendighet, men trenden viser flere intense skogbranner. Tiden til å tilpasse seg brenner vekk.

TEKST: Bendik Brodshaug | FOTO: Celine Bergundhaugen

Statsmeteorolog Håkon Mjelstad ved Meteorologisk institutt forteller at det er en global trend at vi får mer ekstreme ytterpunkter når det kommer til vær. Det vil si at der det er varmt og tørt fra før, er det sannsynlig at det blir varmere og tørrere i framtida. Samtidig vil det bli våtere der det allerede er vått.

For Vestlandet, Trøndelag og Nord-Norge, ser det ut som om det kan komme mer lavtrykk fra kysten. Samtidig er det sannsynlig at det på Sør- og Østlandet kan komme lengre perioder uten nedbør.

– Når det først er tørt, så blir det bare tørrere. Det er ikke nødvendigvis slik at man får en skogbrann, men forholdene ligger veldig til rette for det, sier Mjelstad.

Et hett tema

Vi hadde et rekordår for skogbrann i 2018, fortsetter Mjelstad. Vi har hatt det varmt før, og vi har hatt det tørt før, men vi har ikke hatt det så varmt og tørt over en så lang periode før. Videre forteller han at slike situasjoner sannsynligvis ikke vil være uvanlige i et framtidig klima. Mjelstad presiserer at et *framtidig klima* ikke betyr klimaet om et par hundre år, men klimaet i løpet av de neste tiårene.

Stipendiat Sam Perrin ved Institutt ved naturhistorie forteller om en liknende trend i Australia, som har hatt ni av sine ti varmeste somre siden 2005. I fjor ble rekorden slått for høyest gjennomsnittstemperatur i Australia gjennom en dag med 40,9°C. I tillegg har de verste brannene i Australia gjennom historien skjedd midt i februar, slik at det er mulig at brannene blir verre utover året.

– Selv om det har regnet i Australia i løpet av den siste tiden, så er brannen på langt nær borte. Nedbøren kan ha sakkett ned brannen, og gjort at noen brannmenn har fått kontroll over ilden, men brannen er ikke slukket, sier Perrin.

Nødvendig onder

Skogbrann er ikke ukjent i Australia, derfor er mange arter tilpasset skogbrann på et eller annet vis.

Et eksempel på en tilpasning til skogbrannen er eukalyptustreet som på engelsk kalles «Alpine Ash», et treslag med frø som trenger brent gressjord dekket med aske for å spire. I tillegg vil fugler og kenguruer rømme til raviner, groper eller andre landskapsformer, der det ikke brenner så lett.

Siden skogbrannen vanligvis brenner ulike steder til ulike tider gir skogbrannen unike økosystem med et stort biologisk mangfold. Mye av det er grunnet suksessjon, at noen planter dukker opp kjapt, før det etterhvert kommer flere nye arter som konkurrerer om næring og plass. Problemet er at floraen og faunaen er tilpasset skogbrann med ujevne mellomrom, ikke årlige storbranner, forteller Perrin.

Spesielt nå som det har vært veldig intense branner, er ikke ravinene eller noen andre beskyttende landskapsformer lenger trygge. Dyrene som gemmer seg der overlever ikke lengre. For treet «Alpine Ash», har vi kommet til et punkt der de nye trærne som har kommet opp etter forrige skogbrann er så unge at de ikke overlever skogbrannen, ei er de heller gamle nok til å produsere frø selv. I tillegg har vi eukalyptustrærne som ikke klarer å spre frøene sine mer enn et par hundre meter. De sliter med å gro tilbake til de brannutsatte områdene hvis det brenner for ofte, fortsetter Perrin.

Brenner mot brann

Brannmester Kåre Peder Norvik ved Trøndelag brann- og redningstjeneste

◀ VARM START: Norvik forteller at de fleste skogbranner startes av lyn eller uforsiktighet rundt ild.
▼ UFULLSTENDIG: Perrin informerer om at en ufullstendig liste av arter berørt av brannen ligger på over en milliard.



forteller at vi i Norge har to måter å slukke en skogbrann. Det er gjennom defensiv eller offensiv slokking. Offensiv slokking er å slukke brannen der den er, med det brannvesenet har, mens defensiv slokking går ut på å bruke topografi, vær og branngater for å hindre spredning. Branngater er det å felle skog til en åpen gate, hvilket hindrer at skogbrannen sprer seg videre, fortsetter Norvik.

– For å slukke en skogbrann kreves strategi og god ledelse. Det kan være vanskelig å få med utstyr, og vi trenger tilgang på vann. Da kan vi for eksempel bruke en defensiv strategi ved å styre brannen mot ei myr eller et vann, forteller Norvik.

Perrin forklarer at en type branngate også brukes i Australia gjennom såkalt «backburning». Da brukes en kontrollert brann til å forhindre buskvekst eller annet brensel til å brenne opp i en framtidig skogbrann. Dette er noe som må gjøres rett etter vinteren, når det er lettest å kontrollere brannene, men ettersom årstidene blir varmere og tørrere, er tidsvinduet for «backburning» blitt enda mindre. Etter en brann kan det da dukke opp ung, tørr vegetasjon som fungerer som mer brensel for en skogbrann.

– Ettersom noen samfunn av planter ikke har kommet seg fra de siste brannene, kan det tyde på at det er potensielt flere busker og småvekster

som gjør flammene større, slik at de når tretoppene og kroner, forklarer Perrin.

At en skogbrann kroner betyr at ilden når trekronen i et tre, for deretter å spre seg raskt gjennom trekronene over bakken. Dette skjer ikke like enkelt i eldre skog. I en yngre skog er det mer sannsynlig at busker gir flammene nok høyde til å klatre høyere.

Formfull varme

Håkon Mjelstad forklarer at en skogbrann er preget av sted og av hva som brenner.

– Ser vi på Norge, er det forskjellig hva som brenner. På Østlandet og Sørlandet er det for det meste skog, men på Vestlandet og i Trøndelag, i kystnære områder, er det få trær, men mye gress, busker og lyng, forklarer Mjelstad.

En slik forskjell i skog er viktig for brannvesenet, da de kategoriserer tre ulike måter en skogbrann kan spre seg på. De tre måtene kalles lav løpebrann, høy løpebrann og toppbrann. Brannmester Norvik forklarer at en lav løpebrann beveger seg langs marka, og da er det mulig å bruke brannsmekker og vann. Brannsmekker ligner på koster, men har flate metallplater på enden som dras mot bakken for å hindre oksygentilførsel. Ved en høy løpebrann har brannen kommet seg litt opp i trærne, mens det i en toppbrann brenner fra bakken og opp til tretoppene, og brannen sprer seg der, forteller Norvik videre.

Det er ofte toppbranner brannvesenet i Australia møter, forteller Håkon Mjelstad. Han mener at mange ikke tenker på varmen og intensiteten brannen utvikler.

– Slik det er i Australia, der det brenner fra bakken og opp til tretoppene, er det egentlig en vegg av ild, forteller Mjelstad.

De som jobber mot den forteller at de ikke kommer nærmere nok for å slukke den, da varmen er for sterk til å nærme seg og vannet fordampes. Da må de ta det fra lufta eller lage hindringer, som en branngate fortsetter Mjelstad.

Etter kraftig varme, som etter en skogbrann, eller kun fra et bål, kan varmen ligge i bakken lenge, forteller

Norvik. Selv om det har sett greit ut på overflaten har det vært så varmt at det har vært et tilløp til skogbrann flere dager i etterkant. Slike tilfeller skjer ved dårlig slukking.

– Etter åpen ild skal området dynkes med vann, presiserer Norvik.

En milliard er konservativt

Store områder går ofte tapt til skogbrann. Perrin forklarer at det er arter i Australia som nå har mistet opp til 80 prosent av habitatene sine til brann. Videre tenker han seg at det etterhvert kommer til å være forsøk på å reintrodusere mange arter. Det vil si at man tar noen arter fra de 20 prosentene av uberørt habitat, og flytter dem til de brannutsatte områdene.

For planter kan det være så enkelt som å så frø, men for mange dyr er det ikke like lett. Først av alt bør det være nok vegetasjon før en henter tilbake de opprinnelige artene, men det er likevel ikke alle som kan komme tilbake.

I motsetning til det mange nyhetsmedier sier, er ikke koalaene dømt til

å utryddes fordi så mange individer har dødd, forklarer Perrin. Han presiserer likevel at de er lokalt utryddet mange steder.

– Koalaer er ikke bare tilpasset eukalyptustrær, men spesifikke kombinasjoner av eukalyptustrær, fortsetter Perrin.

Det betyr at en ikke kan flytte koalaer fra en del i Australia over til en annen del. Fordøyelsen deres er ikke tilpasset de samme trærne, slik at de til slutt vil sulte.

Selv om koalaen er kjent for mange, er det flere arter som er berørt av de store skogbrannene. En oppdatert liste viser til over en milliard arter som har dødd eller rømt fra brannen. Perrin forklarer at lista er et konservativt anslag som kun gjelder delstaten New South Wales, og mangler alle froskene, insektene og flaggermusene.

Ansaret er ditt

Skogbrann kommer til å få et økt fokus framover, mener Mjelstad. Selv leder han et prosjekt på Meteoro-

logisk institutt som skal endre skogbrannfareindeksen. Det blir mer skogbrann, det er den veien det går, forteller han.

– Det vil fortsatt være noen kalde, våte somre, men generelt blir det varmere og økende skogbrannfare i Norge, forklarer Mjelstad.

Norvik forklarer at det er få måter skogbrann starter i Norge. Det kan være lynnedslag eller uforsiktighet med bar ild. Han forteller at det finnes dem med onde hensikter, men i de aller fleste tilfellene er det en av de to første grunnene.

I Norge er det mellom 15. april og 15. september et generelt bålforbud i utmark, fortsetter Norvik. Da er det ikke lov med bål i skogen, men du har fortsatt lov å tenne opp i for eksempel fjæra. Velger man å tenne opp, er det ditt ansvar at det skjer i trygge rammer, forklarer han.

– Folk må bruke sunn fornuft, avslutter Norvik. **UD**

FORNUFT: Kåre Peder Norvik mener folk må bruke fornuften.



Behov for tannlege?

Vi er din studenttannlege og hos oss får du alltid undersøkelse til 450 kroner og 10 % rabatt på øvrig tannbehandling.

Du finner våre fire tannklinikker sentralt beliggende på Trondheim Torg, Leutenhaven, Munkegata og Sirkus Shopping.

*Kan ikke kombineres med andre tilbud og gjelder ikke tannteknikerarbeid.
*Studentbevis må medbringes.

 **ORIS DENTAL**

orisdental.no

450,-



GROVT GODE KNEKKEBRØD

TEKST: Henrik Hammarstrøm | FOTO: Kristian Marcellus Benum

Ta bakingen i egne hender og få en knasende god start på dagen med hjemmelagde knekkebrød.

Dersom du er lei overpriset knekkebrød, kan du ha både tid og penger til overs ved å lage dem selv.

Det mest avanserte med knekkebrødlaging er å blande ingrediensene, etter det er det bare å sette seg ned og vente en time mens de godgjør seg i ovnen. Da er det fint mulig å sette av tiden til skolearbeid eller en god bok.

En annen god egenskap med knekkebrød er at de kan ha en levetid på flere uker under rett lagring. Dette gjør at arbeidet ditt kan imponere venner og bekjente i lang tid framover.

For 60 knekkebrød trenger du:

- 3 dl sammalt rugmel
- 2 dl solsikkefrø
- 2 dl lettkokte havregryn
- 2 dl linfrø
- 1 dl sesamfrø
- 1 teskje salt
- 6 dl vann

Framgangsmåte:

- Sett ovnen på 160 grader.
- Ha alle tørre ingredienser i en bolle.
- Tilsett vannet.
- Rør rundt med slikkepott til du får en grøtaktig masse.
- Ta fram et stekebrett og legg bakepapir på toppen. (For å unngå at deigen klistrer seg til bakepapiret er det lurt å ha et tynt lag med olje på bakepapiret.)
- Spre knekkebrøddeigen utover bakepapiret med en slikkepott. Bruk tid på å fordele deigen jevnest mulig. Dersom det er ujevnheter i deigen vil noen knekkebrød bli brent fordi de er for tynne, mens andre blir for tykke.
- Sett stekeplaten inn i ovnen og vent 10 minutter. Ta så stekeplaten ut og bruk et pizzahjul for å kutte opp knekkebrødene i passende biter.
- Sett stekeplaten tilbake i ovnen og vent 60 minutter.
- Ta så de nystekte knekkebrødene ut av ovnen og la dem kjøle seg ned.

Tips:

Det anbefales å sjekke knekkebrødene jevnlig, omtrent hvert 15. minutt, slik at ingen blir brent.





MINDSET FOR «SEVEN SUMMITS»

TEKST: Isak Brønseth og Emil Sørheim | FOTO: Kjørtan Nyberg Håland

NTNU-student Thomas Lone er den yngste nordmannen som har gjennomført «Seven Summits». Søken etter eventyr fulgte med fra militæret.

– Jeg tror Forsvaret løsnet ganske mye, egentlig, sier den vordende sivilingeniøren.

24-åringen har nå trådt inn i rekken av de 16 nordmennene som har besteget det høyeste fjellet på alle verdens kontinenter. Første juledag forlot han Norge for å gjøre de siste forberedelsene for turen til Mount Vinson i Antarktis, det siste fjellet i rekken av de syv som inngår i «Seven Summits».

Dårlig vær, dårlig tid

Lone fløy sammen med de ulike klatrelagene til Antarktis den 29. desember. Turen gikk videre derfra til base camp samme dag. Da han gikk til toppen av Denali i Alaska startet turen med høytrykk og strålende vær. Det gjorde det også denne gang, men været endret seg etter hvert drastisk.

– Da vi nådde toppen i Antarktis i så dårlig vær var det fordi vi var ganske desperate med tanke på tid. Vi måtte bare prøve mens vi hadde et lite vindu. Det var ikke noe godt vindu, men vinden skulle roe seg litt, og kanskje skulle det snø. Vi snakker en syvtimersperiode, og da gikk vi bare for det, utdyper Lone.

Lone ble dermed den hittil yngste nordmannen som har besteget alle syv toppene.

– Det var 5. januar, vi hadde allerede vært noen dager i high camp og visste at 7. januar var siste sjanse for å nå toppen. Vi begynte å presse tidsmarginen vi hadde. Der nede må vi forholde oss til logistikkplanen vi får, fordi det er den eneste måten man kommer seg inn og ut av Antarktis på, forteller han.

En indre drivkraft

Før militæret var det kiting og padling som tok opp tiden hans. I padlinga var han på juniorlandslaget, men nådde aldri helt opp til toppen.

– Det kan være mange grunner til det, men det ble liksom aldri helt min greie. Så dro jeg i militæret, og da bestemte jeg meg for at jeg ikke ønsket å forfølge dette videre og satse fullt.

SEVEN SUMMITS

1. Elbrus, Russland:
5642 moh.

2. Aconcagua, Argentina:
6962 moh.

3. Mount Everest, Himalaya:
8848 moh.

4. Denali, Alaska i USA:
6194 moh.

5. Vinson Massif, Antarktis:
4892 moh.

6. Kilimanjaro, Tanzania:
5892 moh.

7. Kosciuszko, Australia:
2228 moh.

KILDE: Per Langlo (snl.no). Noen regner med toppen Carstensz Pyramid (4884 moh.) i Indonesia i stedet for Kosciuszko i listen.

Militærtjenesten førte til brudd med det rutinepregede toppidrettslivet han tidligere hadde levd. Det var da eventyrlysten startet. Noen ganger har han tatt seg selv i å lure på hva han egentlig driver med. Støtten og forståelsen han nå opplever fra andre har ikke alltid vært der fra starten.

– Selvfølgelig ofrer man mye og det har vært mange mørke stunder underveis. En del tvil om det man driver med egentlig er lurt. Mange rundt deg som lurer på om det er vits. "Kan du ikke bare studere ett år til?" er noe jeg har hørt mange ganger, sier Lone.

FOTO: Thomas Lone

Thomas Lone

- Alder: 24
- Kommer fra: Bærum
- Studerer: Marin teknikk ved NTNU
- Sivilstatus: Singel
- Det beste med å bo i Trondheim: Studentmiljøet, spesielt Norges beste linjeforening, linjeforeninga Mannhullet.



FOTO: Kjartan Nyberg Håland

Ikke alle har forstått seg på behovet om å gjøre noe ekstremt og nytt. Han er åpen om at det har vært vanskelig å skjønne for hans nærmeste familie og venner.

– Min mor har vært veldig redd. Det har vært skikkelig tøft for henne. Jeg er lei meg for at jeg har utsatt henne for det, men vi har hatt mange gode samtaler om det, så nå går det bedre, forteller han.

Han svarer bekreftende på spørsmål om han er glad i adrenalin. Slik han framstår virker han veldig klar over sin egen rastløshet og behovet for å pushe seg selv.

– Noen ganger når jeg er sliten, tenker jeg «dette er ikke bra for meg, kan jeg ikke bare roe litt ned?». Da lengter jeg litt til et stabilt, rolig liv, hvor jeg for eksempel kan følge en stram treningsrutine. Hver gang jeg har prøvd det merker jeg at det ikke funker. Jeg vet ikke om jeg har blitt sånn i løpet av dette prosjektet eller om det bare er sånn jeg er skrudd sammen, men det føles ikke naturlig over tid, sier han.

Oppvekst uten fjell

Det var ikke under oppveksten hans i Bærum at interessen for fjellklatring startet. Det var Forsvarets tankesett som skulle dytte ham inn på tanken om «Seven Summits». I tillegg lærte han masse og fikk gode erfaringer, både når det gjaldt friluftsliv, men også det å presse seg selv og sin egen kropp. Han påpeker flere ganger verdien av å gå utenfor sin egen komfortsone.

– Jeg elsket forsvaret. Selv om jeg ikke likte de harde rutinene så godt, likte jeg «mindsettet». Det å klare å se på motgang og utfordringer som en gave, det å like å hate livet.

På sine reiser har han kommet i kontakt med flere ulike mennesker og andre folkeslag. Av erfaring har han sett at ikke alle har det samme naturlige grunnlaget for fjellvandring som nordmenn.

– Det hjelper bare det å være norsk. Vi undervurderer det. Vi vet hva fjell, vind og snø er. Mange fra andre land har ikke det samme grunnlaget som

oss. Vi får det inn med morsmelka. Mange av dem som klatrer Everest kommer for eksempel fra India og har kanskje aldri sett snø før. Da burde man dra på vinterkurs først, de burde dra til Hardangervidda i to uker, for eksempel.

8848 moh. – det største målet

Da Lone for noen år siden var på utveksling ved Massachusetts Institute of Technology i USA jobbet han bevisst for å få prosjektet til å gå opp med studiene. I fjor kunne Lone da ta fri hele vårsemesteret for å forberede seg til å bestige Mount Everest.

– Jeg måtte jobbe hardt (i USA, journ. anm.). I en periode på over en måned jobbet jeg hver dag, opptil 15 timer noen av dagene. Da kunne jeg for eksempel komme hjem og gråte uten å vite hvorfor, kroppen var helt på felgen. Psyken også etter hvert. Hele den våren studerte jeg 200 prosent. Jeg måtte ha lang tid til å forberede meg til Everest, mens selve turen tok 80 dager, sier Lone.

Han beskriver hvordan han gjennom de siste tre og et halvt årene har måttet teste seg for å nå nye mål. Lone er veldig opptatt av at det å komme seg ut av komfortsonen er noe som gir læring og mestringsfølelse.

– På den tiden da jeg gjorde Aconcagua var jeg mest utenfor komfortsonen. Alle trodde at jeg kom til å gi meg med fjellklatringen etter hvert, men folk visste ikke at Everest var målet. Å bruke 50.000 kroner fra sparekontoen på å dra ned til Argentina for å klatre et fjell som man ikke vet om man når toppen på, er en veldig irrasjonell ting å gjøre. Men man må på en måte gjennom det og det er en enorm barriere. Dette er før det begynner å gli litt, forteller han.

Veien videre

«Seven Summits» er fullført. Lone er tilbake i Trondheim etter den siste turen til Antarktis. Videre har han få konkrete planer, men en god del tanker om hva han har lyst til å gjøre. Han er aldeles ikke ferdig med fjelltopper og ekspedisjoner.

– Jeg har ikke planlagt noe konkret. Jeg snuser litt på Nordpolen, å lære noe nytt fra de store norske polarheltene og å nå begge polene. I fjellveien vil jeg gå hundre prosent min egen vei, sier han.

Han greier ut om noen løse ideer om turer i Asia, men K2 blir det neppe noe av. Hvertfall ikke med det første.

– Jeg har lovet mamma å ikke gjøre K2. Det og Annapurna 1 er ifølge mange russisk roulette om man overlever eller ikke. Det er noe jeg bare gjør hvis tiltrekningskraften blir så stor at jeg ikke kan la være, sier han.

Han påpeker at statistikken over personer som har dødd i forsøket på å nå toppen av disse fjellene er dyster lesning.

– Jeg vil gjerne finne en topp som ikke er besteget. Det er uansett en helt fantastisk måte å reise på og man får mange kulturelle opplevelser. I en tid hvor man tror alt er gjort finnes det faktisk ting som ikke er det. Vulkaner øst i Russland er et eksempel, avslutter han.

Neste fjelltopp for Lone blir uansett å ferdigstille mastergraden denne våren. **UD**

Åtte kjøppe

- Beskriv deg selv med tre ord: Ambisiøs, hardtarbeidende og eventyrlysten.
- God egenskap: Gir aldri opp.
- Dårlig egenskap: Evig tidsoptimist.
- Favorittbok: Liker påfyll fremfor spenning. *Sapiens* eller *The subtle art of not giving a fuck*. Hvis jeg leser noe er det som regel pensum.
- Hører helst på: *Dire Straits*.
- Ser helst på: *Breaking Bad* eller *House of Cards*.
- Redd for: Jeg er redd for å ikke nå de målene jeg setter meg i livet.
- Hater: Norsk byråkrati.



FOTO: Thomas Lone

GULLBALL

Kobe Bryants altfor tidlige bortgang kom som et sjokk på sportsverden. Sjeldent har én idrettsstjerne betydd så mye for så mange. Med sin arbeidsetikk, døpt «mamba-mentalitet», viste han vei for en hel generasjon av ungdommer.

Du ga alltid alt du hadde, uansett hvilke prosjekt du holdt på med, og det vant du på. Vi takker deg Kobe.



RØDT KORT

Det er vanskelig å leve en uke uten at Manchester United blir nevnt opptil flere ganger, men nå er det nok. Fra å sette scoringsrekord mot et 3.-divisjonslag, ryktene om at Solskjær er nærmere sparken enn noensinne, nyheten om at Sanchez vender tilbake etter sommeren til supporterernes angrep og trusler mot eieren Ed Woodward sitt hus. Det holder nå, det er nok. Vi skjønner den voksende frustrasjonen som kommer fra å være tidenes beste fotballag til å bli et lag midt på treet, men idrettsverden fortjener å høre andre historier enn deres frustrasjon.



Metrobusser for hvite menn

I en verden hvor pris er alt, er det godt at ATB slår et slag for den alminnelige mann.



MARCUS HALL

Nestleder i Radio Revolt

ILLUSTRASJON: Benedikte Ytterli

Man prater ofte om marginaliserte grupper i samfunnet. Studenter som ikke får penger av mor og far. Blondiner uten sprite til vodkaen sin. De gruppene som sliter mest. Det er ingen tvil om at de trenger hjelp og har det verre enn oss andre. I dag skal vi derimot ikke ty til røsten for de aller svakeste! Nei. Denne forsvarstalen skal klinge i veggene for ingen ringere enn de av oss som kjeder seg så sykt. De med litt for mye penger til å være en del av oss dødelige, men ikke nok til å eie verden. Jeg snakker selvfølgelig om hvite menn med Tesla. Livet var så enkelt før. Jobbe i finans. Kjøre Tesla. Slappe av hjemme i skjorte og chinos.

Alt dette endret seg da miljøgnålet startet. En svensk drittunge knapt tørr bak øra kom på banen og brakte skam over oss alle. Disse mannfolka hadde livet greit på stell før. Kjøpte Tesla, kjøpte Iphone. Vedlikeholdt et lunkent forhold til både kone og barn. Samtidig drømte de seg vekk til golfbaner i Florida med en kun «platonisk» kollega.

Disse mennene er også de som har det mest anstrengte forholdet til resten av verden. De lever i den, men syns resten av oss er ganske ekle. De hadde reddet verden om de kunne, men de orker ikke å redde oss dødelige.

Derfor hyller jeg den ytterst nødvendige jobben ATB gjør i å la disse mennene få redde verden med en svindyr bussbillett av gangen: Tesla-style. 40 kroner for litt over en time med metro-moro. ATB og metrobuskene er laget for de som eier Tesla. Det klages over høye billettpriser. Videregåendelever ofrer tastetrykk for signaturkampanjer mot prisen. I denne verdenen er det en stemme vi ikke hører. Hvite menn som eier Tesla.

ATB kom med et nytt kollektivsystem i august i fjor. En endring som uten tvil var for det bedre. Man måtte ikke lenger surfe aksjene i en dårlig belyst buss på biogass. Nei! Nå kan man surfe aksjene i en overbelyst metrobuss som lar deg redde verden på bekostning av netthinnen din. Godt at man kan slå ned lysstyrken på mobilen og

surfe enda lenger. Sånn tjener man inn penger til laseroperasjon litt etter litt. Man må ikke lenger sitte i et kjøretøy som er like langt som alle andre. Metrobuskene er unødvendig lange og har tre ledd. Tre ledd! Man kan også kose seg i et miljø med likesinnede. For kun en gruppe mennesker har råd til å ta dagens ATB-busser uten å kjenne det på lommeboken. Hvite menn, som kjørte Tesla. Nå, hvite menn som tar metrobuss.

ATB lar disse mennene redde verden best mulig. De kan redde verden uten å sosialisere med den, fordi vi dødelige skygger banen når en metrobuss nærmer seg. Mest i frykt om at dragsuget den etterlater seg vil fange bankkontonumrene våre og suge pengene til seg som en støvsuger suger støv. 40 kroner av gangen. Hvis du ikke allerede var overbevist om at ATB egentlig er for de eldre, og hvitere av oss, vil jeg presentere mitt endelige bevis for dette faktum. Som en hommage til Tesla er også metrobuskene selvantennelige.



Radio Revolt er en del av Studentmediene i Trondheim



DAHLSVEEN
en del av mestergull

Den originale NTH-ringen for sivilingeniører og sivilarkitekter finner du hos oss. Rask levering!

Alle som forhåndsbestiller sin NTH-Ring innen 1. mai 2020 er automatisk med i trekningen av GRATIS ring!

Olav Tryggvasons gate 24, Trondheim
www.gullsmeddahlsveen.no
Tlf.: 73 52 58 06



StudBud
FLYTTEHJELP FOR STUDENTER
WWW.STUDBUD.NO

Studbud tilbyr rimelig flytting og transport for studenter i Trondheim. En studentflytting koster mellom 700-1590 kr og da stiller vi med 1 mann + bil. Vi har åpent alle dager fra kl 08-18. Bestill på www.studbud.no



trykkpartner

Tungasletta 7 - 7047 Trondheim

ET MODERNE MEDIEHUS

USYNLIG SYK

Det finnes en rekke sykdommer som ikke synes på utsiden. Bare fordi man ser frisk ut betyr ikke det at man er frisk.

TEKST: Ingrid Ekern | FOTO: Lotte Vetaas

Marianne, May-Iren og Amund har ulike sykdommer som ikke synes på utsiden, men felles har de at sykdommen påvirker hverdagen deres i betydelig grad.

Ingvald Firman Fjellså fullførte sin mastergrad i sosiologi ved NTNU i 2016. Hun er nå stipendiat ved Institutt for tverrfaglige kulturstudier. Til mastergraden studerte hun en gruppe mennesker som deltok i et rehabiliteringsprogram på Hysnes, og gjennom dette fikk hun innblikk i hvordan mennesker uten tydelige diagnoser, som heller ikke syntes på utsiden, hadde det i hverdagen.

– Jeg fant ut at opplevelsene knyttet til langvarige, diffuse og usynlige helseplager er mye mer enn selve plagene. Fordi helseplagene ikke synes på utsiden må de kommuniseres utad. Det kan oppleves som en ekstra belastning fordi man er avhengig av å bli trodd.

Hun forteller videre at enkelte ignorerer og skjemer plagene for omgivelsene slik at de ikke skal bli sett på som en byrde for samfunnet, men at dette gjerne ikke er bærekraftig i lengden.

Startet studietiden med revmatisme

22 år gamle Marianne Aag beskriver seg selv som en aktiv nordlending, og studerte ett år med fysioterapi før hun begynte på en master i bioteknologi. Hun har diagnosen ankyloserende spondylitt, også kjent som «bekhterev».

– Det er en revmatisk sykdom som hovedsakelig sitter i bekkenet og i ryggsoyla. Jeg har betennelse nederst i bekkenet og litt i ryggsoyla. I tillegg har jeg betennelse i fingre og håndledd, sier hun.

Diagnosen fikk hun da hun flyttet til Trondheim som 19-åring. Hun nevner at man gjerne har sykdommen

i fem til sju år før man får diagnosen, og for hennes del var den nye studenthverdagen en utløsende årsak.

– Jeg ble akutt syk og måtte ha hjelp opp fra senga.

Immunforsvaret angriper seg selv

Selv om Marianne fortsatt beskriver seg selv som aktiv, var det utfordrende å gå fra å trene opptil seks ganger i uka til å måtte tilpasse hverdagen etter sykdommen. I dårlige perioder må hun prioritere annerledes.

– På det verste har jeg ikke sovet. Smertene blir verre når jeg er i ro, og fysisk aktivitet er som medisin. Dagene hennes blir dermed preget av både smerter og lite søvn. De verste smertene kommer i perioder. Marianne peker på eksamensperioden som vanskelig, da den bærer preg av stress og mye stillesitting på lesesal.

– Jeg har alltid betennelse i håndleddene og fingrene under eksamensperioden på grunn av stress og overbelastning.

Marianne er medisiner. Den ene medisinen er en biologisk medisin som hun tar som sprøyte to ganger i uka. Hun forteller at den biologiske medisinen har gitt henne og andre revmatikere et nytt liv, til tross for at det er en stor omveltning å skulle sette sprøyter på seg selv. Hun går også på lavdose cellegift.

– Revmatiske sykdommer er at immunforsvaret angriper seg selv. Dermed prøver man å dempe immunforsvaret med cellegift.

Medisinene fører også med seg bivirkninger. Marianne forteller at cellegiften fører til blant annet hårtap, utmattelse og kvalme.

«Ta deg en Ibux»

Marianne forteller at det kan være vanskelig å være åpen om sykdommen i de verste periodene. Det kan være vanskelig å inkludere andre i sykdommen når man må jobbe mye med seg selv.

– Det er ikke alltid man har lyst til å dele det med hele verden, og da er det fint å kunne skjule det hvis man vil.

Siden sykdommen ikke synes slipper hun å snakke om den når hun ikke vil. Likevel mener hun at det er veldig viktig med åpenhet rundt sykdommer som ikke synes på utsiden.

– «Kan du ikke bare ta deg en Ibux?» får jeg ofte høre.

Ingen kan se når Marianne har gode eller dårlige dager. Hun forteller at hun plutselig kan virke kjip og bli mindre sosial i de dårlige periodene. Derfor har hun valgt å være helt åpen rundt hva sykdommen hennes innebærer.

Et liv med kronisk migrene

May-Irene Gaarden er 53 år gammel og utdannet hudpleier, og har slitt med migrene nesten hele livet. I tenårene var migrenen knyttet til hormonelle årsaker, og hun fikk anfall kun én til to ganger i måneden. Etterhvert kom anfallene hyppigere.

AKTIV NORDLENDING:
Marianne er svært aktiv, til tross for revmatismen.



– Noen ganger var det minst annenhver dag. Det ble veldig tøft å jobbe ved siden av.

May-Irene eide sin egen hudpleieklinikk, og forteller at det å være selvstendig næringsdrivende hadde både positive og negative sider. Å kunne styre sin egen hverdag gjorde ting enklere, men på en annen side førte det til at hun jobbet enda hardere.

– Jeg ble på et punkt lagt inn på sykehus og lå der i én uke. Til slutt var det legen som sa at jeg måtte ta vare på helsa mi.

May-Irene måtte stenge klinikken. Hun forteller at det å legge den ut for salg er noe av det vanskeligste hun har gjort i hele sitt liv, men hun ser at hun ikke kunne gjort det annerledes.

Rødvin, sjokolade og parfymerte damer

Til tross for at May-Irene nå har energi til å være med på mer, er hverdagen fortsatt sterkt preget av sykdommen. Følsomheten for sterke sanseinntrykk gjør at ting som mange tar for gitt blir en stor utfordring.

– Det er for eksempel vanskelig for meg å ta buss. Hun reagerer blant annet på sterke dufter og parfyme.



HODEPINE: May-Irene måtte legge ned klinikken sin på grunn av migrenen.

Hun forteller videre at hun er nødt til å holde pusten hvis hun går forbi noen som røyker på gata, fordi hun garantert vil få et anfall om hun puster inn røyken. I tillegg til dette kan også mat og drikke utløse hodepinen.

– Rødvin er som gift for eksempel. I tillegg blir jeg også påvirket av sjokolade, samt sterke oster som brie.

Strikkepinner i øynene

Mange forbinder kanskje migrene utelukkende med hodepine, men kronisk migrene innebærer mer enn som så.

– Man kan få intense «cravings» etter for eksempel sukker, eller at man må tisse svært hyppig.

Selv sliter hun med muskelsmerter i nakke og skuldre. Hun får regelmessig behandling med botox for å hindre at musklene spenner seg, og dette har hjulpet noe på hodepinen. Hodepinen arter seg på forskjellige måter. Den aller verste er det hun kaller «øyemigrene», også kjent som «selvmordshodepine».

– Dersom den kommer er det bare å legge seg og håpe på at man ikke våkner på en stund. Jeg tror noen kunne stukket strikkepinner inn i øynene mine og romstert rundt uten at det ville gjort noe særlig vondere.

Viktig forskning

Hva migrene egentlig kommer av er det ingen som har et klart svar på. Dette kan PhD-stipendiat Martin Syvertsen Mykland ved Institutt for nevromedisin og bevegelsesvitenskap bekrefte.

– Tidligere mente man at det hadde noe med blodårene i hjernen å gjøre. Nå ser vi på om nettverket i hjernen er i ubalanse, men vi vet ikke hvorfor noen får migrene i utgangspunktet.

Han og en gruppe forskere ved St. Olavs forsker på migrene. Han kan fortelle at de bruker avanserte metoder, blant annet en magnet som kan stimulere hjernen gjennom hodeskallen, og lese av hvordan de små nettverkene i hjernen fungerer.

– Det finnes studier som viser at migrene er den sykdommen som påvirker funksjonen mest. Derfor er det viktig for veldig mange at migrene blir forsket på. Det er veldig motiverende, sier Mykland.

Frisk, men syk

I 2018 var det 34 190 nye krefttilfeller blant kvinner og menn i Norge, ifølge Kreftforeningen.no. Mange som regnes som kreftfrie, lever fortsatt med senskader som følge av behandlingen. En av disse er 20 år gamle Amund Rotbakken-Gundersen. Da han var ni år gammel ble det funnet en svulst på størrelse med en golfball i hjernen hans. To år senere var han ferdig med behandlingen.

– Jeg var skikkelig klar for livet igjen og ville bare gønne på, sier han.

Det gjorde han også i året etter kreftbehandlingen. Han forteller at han var svært aktiv med svømming, men dette skulle endre seg allerede sommeren 2011.

– Jeg var veldig sliten. Jeg gikk fra å være stor i svømmehallen til å slite med å svømme 50 meter.

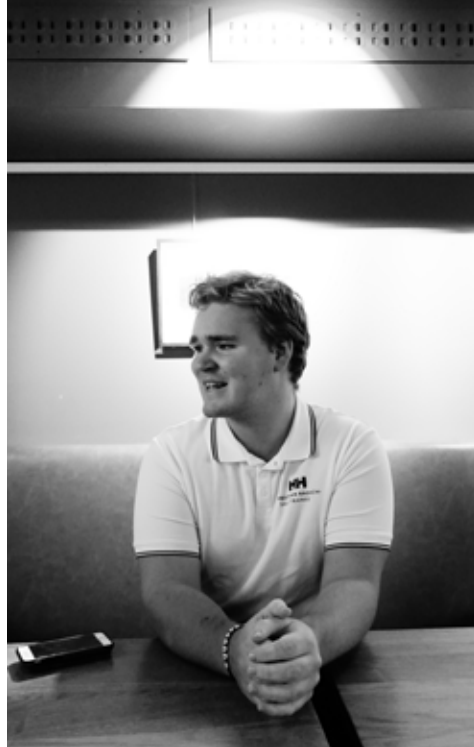
Videre utviklet dette seg til smerter i ryggen og huden. Smertene i huden beskriver han som en blanding av å ha feber og å være skikkelig solbrent. Han forteller at det til slutt ble for mye, og at han begynte å svime av og få black-outs.

– Hjernen begynte å kutte ut ting, det skjedde veldig mye rart. Til slutt kuttet hjernen ut beina og jeg ble lam fra livet og ned.

Moren til Amund kontaktet et rehabiliteringssenter som ga ham muligheten til å trene seg opp igjen. Han lærte seg å gå igjen etter åtte måneder. Legene forklarte det som konsekvenser av kreftbehandlingen han gikk igjennom.

Smertefulle klemmer

Amund beskriver dagene sine som varierende. En «gjennomsnittsdag» kan bestå av helt vanlige ting som å trene eller å henge med venner. På skikkelig



dårlige dager forklarer han at turen fra senga til badet er mer enn lang nok.

– Jeg ligger og drømmer om at jeg flyr fra senga. Det hadde vært deilig å kunne flyte over madrassen, mens dyna flyter over meg igjen for å slippe berøring.

Alt av berøring fra klær til kroppskontakt er nemlig i perioder svært smertefullt. Det er veldig kjedelig for en som er veldig glad i klemmer.

– Det handler om prioritering da, selv om det gjør vondt, er det veldig koselig med en klem, sier han.

Viktig med åpenhet

Amund forteller at han opplever få tiltak for folk med usynlige sykdommer. Det å framstå som en sterk og positiv person som stiller opp på alt, kan fort havne i konflikt med at kroppen ikke henger med.

– «Men, er ikke du frisk?» er et spørsmål jeg møter mange ganger.

Han mener at det uansett er viktig å ta eierskap til sykdommen, og være åpen om at det er noe galt. Det å sette fokus på mennesker med usynlige sykdommer vil kunne bidra til større forståelse.

– Det er viktig å prate om at det finnes mennesker som ser helt friske og normale ut, men som egentlig sliter med å sitte og ha en enkel samtale. **UD**

– «Men, er ikke du frisk?» er et spørsmål jeg møter mange ganger.

Amund Rotbakken-Grundersen, senskader av kreft.

SENSKADER: Amund måtte lære seg å gå igjen etter behandling for hjernesvulst.

TØM HUSET, REDD VERDEN

Minimalisme er livsstiltrenden som har eksplodert over hele verden de siste årene. Når globalt overforbruk har blitt et voksende problem, kan dette være en løsning på klimakrisen?



TEKST: Oda Sofie Mathisen Gallefoss
FOTO: Torstein Olav Eriksen

I dag har det evinnelig kjøpemaset vi blir utsatt for blitt et kontroversielt tema. Klimakrisen blir et av de største problemene verden vil møte i det nye tiåret. Samfunnets overforbruk er en del av klimautfordringen.

– Hovedproblemet er at folk kjøper for mye, sier minimalist Ruben Lundström.

Han er en del av en gruppe og trend som har eksplodert i størrelse de siste årene. Minimalisme er en løsning hvor man gir opp suget etter å skulle ha mer, og heller har mindre. Det er tanken om et lykkeligere liv med færre ting.

– Det er viktig å stille seg spørsmål om hvorfor vi skal ha ting. Hvorfor skaffer vi oss alt dette, og når er vi fornøyde, sier Lundström.

Misforstått lykke

Lundström mener mange av behovene vi har i dag er samfunnsskapte. Han synes man må forstå at veien til lykke ikke er gjennom flere ting.

– Du tror det skal ha verdi, men til slutt blir det til at tingene eier deg. Man må tenke gjennom hva man trenger den tingen til. Det handler altså ikke om å kjøpe minst mulig.

Livsstiltrenden har vokst fram de siste årene, og har nylig eksplodert på internett. Et enkelt søk på minimalisme på Youtube vil gi deg utallige videoer med titler som «10 easy steps to minimalism» hvor vakre, veltrente amerikanere i hvitmalte leiligheter forteller deg hvilke femti ting de ikke lenger kjøper og hvordan det har forandret livet deres.

Det er likevel ikke noe nytt. Munker og nonner har drevet med denne livsstilen i årtusener. Det handler om det man på engelsk kaller «intentional living». Man eier bare ting som man mener tilfører verdi til livet.



ENKEL LIVSSTIL: Minimalist Ruben Lundström synes det er herlig å bare eie ting han trenger.

Simple living

Selv jobber Lundström som yogainstruktør og lever det han selv kaller en yogalivsstil. Han har et litt annet syn på minimalismen enn det man har blitt vant til.

– Hele grunnlaget for en slik livsstil er at det skal være enkelt. Man tenker gjennom hvorfor man skal ha ting.

Lundström mener at hvis man har for mye ting, blir det tingene som definerer hvem du er. Disse får altfor mye å si for ens lykke. Han synes det er en herlig følelse å bare ha det han trenger i livet.

– Det er som å få løftet en bør av skuldrene. Det er helt fantastisk!

Likevel vil han spesifisere at minimalisme ikke handler om å ha færrest mulig ting.

– Det kan være mange ting vi trenger, men vi må bare tenke igjennom hvorfor. Årsaken til å konsumere er at man vil være lykkelig.

Til tross for at han selv synes at han trenger få ting for å oppfylle sine behov, mener han at man kan ha behov for mange ting for å føle man har det man trenger.

Hva er minimalisme?

Minimalisme er en filosofi og livsstil som handler om å kvitte seg med det overflødige i livet, for å kunne fokusere på det som er viktigst, med et mål om å føle seg tilfreds, fri og glad. Det er mange forskjellige måter å leve som minimalist på.

TEKST: Oda Sofie Mathisen Gallefoss
FOTO: Torstein Olav Eriksen

– Samfunnet skaper teknologi som vi får behov for. De har skapt smarttelefonen og en masse annet som de vil få oss til å tro at vi trenger. Det er for det meste ikke et behov man egentlig har.

– Ikke for å imponere noen

Han synes det er viktig å påpeke at for han handler ikke minimalisme om å framstå på en bestemt måte.

– Jeg definerer meg selv som minimalist, men det er ikke egentlig viktig for meg at folk skal tenke at jeg er det. Det er ikke for å imponere noen.

For Lundström startet det hele med fjellet. Han vokste opp i Nord-Sverige med en mor som ofte tok han med på tur. Det ble starten på en kjærlighet til naturen som skulle bli like viktig for ham som voksen.

– Jeg fikk en smak for noe større. Det å være en del av en sammenheng, og jeg ville hjelpe andre å oppleve det samme.

Hva tenker du om trendaspektet ved minimalismen?

– Jeg har inntrykk av at det har blitt mange som gjør det for å imponere. Fordi det er flott å kunne si at man er veganer, eller ikke tar fly.

Han mener at det ikke er bærekraftig å gjøre noe som dette kun for prestisjen sin skyld.

– Vi må finne det som passer for oss. Det går ikke å bare følge en ferdig mal. For meg er det det minimalisme handler om.

Han synes det blir feil fokus hvis man gjør det for å kunne se ned på andre.

En voksende trend

Christian A. Klöckner er professor i sosialpsykologi ved NTNU. I sin forskning har han fokusert på bærekraftig konsumentatferd og psykologiske faktorer knyttet til klimaforandring.

– Klima er nok en av årsakene til at disse trendene vokser fram. Likevel er

det generelt sånn at det å bruke mye har effekter på mer enn bare klima.

Klöckner trekker fram lignende trender som det å bo i et minihus, ha kjøpestopp eller leve søppelfritt. Han mener det er knyttet til både identitet og gruppetilhørighet.

– Vi er alltid påvirket av den gruppen vi er i. Dette er også flytende, da vi er medlem av forskjellige grupper i forskjellige situasjoner.

Han forklarer at minimalisme kan fungere som en viktig identitetsmarkør.

– Jeg tror at på den ene siden er det et personlig utviklingsprosjekt som kan knyttes til identitet. Det er veldig viktig for identiteten. Men på den andre siden klarer man å gjøre det mer konsekvent og over lengre tid hvis man gjør det sammen med andre.

Han påpeker at det er viktig å huske at minimalisme er en trend hos en liten del av befolkningen. I USA har trenden vokst mye de siste årene, men



FÆRRE TING: Det er viktig at man er bevisst på sine egne forbruksvaner selv om man ikke kaller seg minimalist.



selv der kan man bare telle en liten prosentandel.

– Minimalisme er en trend som øker, men det er fortsatt en ganske liten gruppe.

Helseproblemer knyttet til overforbruk

Klöckner er del av en gruppe forskere på Institutt for Psykologi som ser på hvilke faktorer som påvirker mennesker når det kommer til miljøutfordringer. Han forteller at det meste vi gjør har en miljøeffekt.

– Det finnes mennesker som utvikler psykiske problemer på grunn av klimakrisen vi står overfor.

Klöckner forteller at mange av helseproblemene vi har i dag er knyttet til forskjellige typer overforbruk. Uansett om det gjelder mat eller karbon, så ligger samme grunnmekanisme bak.

– Minimalisme er en motbevegelse hvor man prøver å finne ut hvor lite man kan klare seg med. Som et personlig utviklingsprosjekt er det jo spennende å sjekke ut.

Han mener ikke alle er nødt til å leve som minimalister, men forklarer at det å gå ned på forbruket er både nødvendig, og bra for vår psykiske helse på sikt. Han forklarer dette med at det ikke er sunt å stadig være under press til å forbruke mer.

– Alle er ikke kjøpeavhengige, men jeg tror at også for vanlige folk er det innbakt i kulturen at det å gå på en handletur er en aktivitet man nyter.

Økonomi bygget på vekst

I dag har vi generelt bedre råd enn man har hatt tidligere. Tingene vi kjøper blir billigere, men likevel bruker vi mer penger. Dette mener Klöckner er en utfordring.

– Det økonomiske systemet er bygget på at vi skal bruke penger. Hvis ting er billigere og vi har bedre råd, så kjøper vi gjerne mer. Det er en utfordring at man da ender opp med å kjøpe ting som man ikke bruker.

Klöckner mener vi må slutte med å forbruke mer og mer.

– Det å sette spørsmålstegn til hele det økonomiske systemet bygget på vekst er blitt helt nødvendig.

For han er det ikke tvil om at forbruksnivået må gå ned i mange land.

– Det er land som er på vei opp, og de vil komme til å kreve sin del av det som er tilgjengelig.

– Vi kan bidra

Klöckner mener ansvaret ligger hos alle i samfunnet, og at utfordringen nå er at man skyver ansvaret over til andre.

– Konsumentene sier at det er politikken eller industrien som må løse det. Industrien sier at hvis ingen kjøper det så vil de ikke gjøre de endringene. Alle deler i systemet er ansvarlige for å finne en løsning.

Forbrukeren har også sin del i systemet. Han påpeker at vi også har mye makt som borgere i at vi kan bruke stemmeretten vår for å bidra til større politiske endringer.

– Vi er ikke alene ansvarlige og det er ikke vi alene som skal løse det, men



OVERFORBRUK: Professor Christian Klöckner mener det er nødvendig at man slutter med overforbruk.



GJENNOMTENKT:
For student Vebjørn
Svare er det viktig å
tenke gjennom hva
han kjøper og å ta
godt vare på det
etterpå.

vi kan bidra. For eksempel med å sette i gang tankeprosesser og inspirere. Det er ikke nødvendig at alle gjør det, men at noen gjør sånne ting starter en diskusjon. Så kan andre utforske det, selv om de ikke nødvendigvis går like langt.

Ta vare på det man har

Vebjørn Svare går master i Industriell økonomi og teknologiledelse. Han definerer ikke seg selv som minimalist, men mener at mye ved bevegelsen er til å lære av. For han handler det om å tenke gjennom hva han kjøper.

– Jeg har troen på å kjøpe ordentlige ting som vil vare. Jeg vil for eksempel heller kjøpe én ting av god kvalitet enn ti som er dårligere.

Svare er enig med minimalistene i at det først og fremst handler om bevissthet.

– Jeg prøver i stor grad å ha et bevisst forhold til de tingene jeg har og kjøper heller ting jeg kan ha i flere år.

Han synes også at man burde huske viktigheten av å ta vare på de tingene man allerede har.

– Jeg hadde for eksempel en bukse med hull i, men istedenfor å kaste den så tok jeg den heller med til bestemor i juleferien og fikk hjelp til å fikse den.

Bærekraftige studenter

Svare er splittet når det kommer til studenters bærekraftighet.

– Jeg tror generelt at studenter har et fint forhold til det å leve bærekraftig, men det har nok for mye å gjøre med den økonomiske situasjonen man er i. Man har ikke penger til å kjøpe hva som helst.

Han mener det kan være en bakside ved studentenes bærekraftige livsstil.

– Det er dyrt å være fattig. Når man har dårlig råd må man kjøpe ting som har dårlig kvalitet og ikke vil vare lenge. Da blir man også nødt til å kjøpe mer.

Han tror mange studenter merker at når de får bedre råd er det lett å gi slipp på sparsommeligheten.

– For eksempel når man er hjemme på ferie kaster man fort mye mer mat. Det er ofte fordi man ikke har betalt for den selv og ikke trenger å tenke på at det er mer økonomisk å spare.

Han er usikker på om sparsommeligheten studentene får innlært vil vare når de får god råd.

– Jeg kjenner tidligere studenter som fortsatt klipper av toppen på tannkremtuben for å få ut siste rest, selv om de ikke nødvendigvis trenger det lenger. Dette gjelder derimot ikke alle.

Industriens ansvar

Svare mener at det er flere mindre ting vi som enkeltindivider kan gjøre, og at vi har en større innvirkning enn vi kanskje tror.

– Likevel er det klart at man må gå inn i industrien for å få til større endringer.

Gjennom studiet sitt har han fått snakke med bedrifter om hvordan de skal ta i bruk mer bærekraftige løsninger. For mange har bærekraftig drift blitt et spørsmål om det å framstå politisk korrekt.

Hvor villig tror du bedrifter er til å ta i bruk nye, bærekraftige løsninger?

– Det virker som en del er bevisste på å gå over til mer bærekraftige løsninger. Det er nok mye fordi de ser at bærekraftige løsninger også vil være mest økonomisk gunstige på sikt.

En utfordring han trekker fram er at samfunnet går mye fortere framover i dag enn det har gjort tidligere. Da blir det vanskelig å ha tid til å benytte seg av mer miljøvennlige løsninger, som å ta tog istedenfor fly.

– Det er viktig å fortsette å forske og utvikle de bærekraftige løsningene, som kommer mer og mer på banen. Det blir spennende å se hvordan det kommer til å gå. **UD**



Møblenes gjennomreise

Randi Bakken er lidenskapelig opptatt av bærekraft, miljø og gjenbruk. Derfor startet hun bruktbutikken Transit.

Tekst: Marthe Bjerva | FOTO: Lotte Vetaas

Det er fredag morgen og Randi Bakken låser meg inn i Transit, bruktbutikken hun startet med Robert Leite. Det er ikke lenger mange dager i uken hun er til stede i butikken. Til vanlig jobber hun nemlig som lærer i interiør på Treider fagskole, eller NKI som det heter nå. Det passet godt med hennes utdanning som tekstilingeniør, og hun innrømmer at hun liker jobben.

I 30 år har hun derimot vært selvstendig næringsdrivende som tekstildesigner. Bakken har mange baller i luften, og er engasjert i flere prosjekter.

– Trangen min er å skape framfor alt annet, sier hun.

Bakkens miljøengasjement startet allerede som barn.

– Jeg ble oppdratt til å ikke kaste noe. Samtidig sydde min mor mye til oss barna, sier hun.

Det meste av det moren sydde var omsøm eller re-design. Hun hevder at

hun dermed fikk miljøengasjementet inn med morsmelka. Da Bakken flyttet for seg selv som tenåring, trakk hun om møbler, malte dem, sydde og snekret.

Fra Fretex til Transit

Ett av Bakkens mange prosjekter er som sagt brukthandelen Transit. I utgangspunktet kom det meste i butikken fra Fretex. Transit kom nemlig ut ifra en idé Bakken hadde kommet med til Fretex.

Ideen hennes, «Give a home», handlet om å engasjere lokale næringsdrivende til å kjøpe møbler til å møblere et rom som skulle gå til innvandrere som trengte det. Bakken satt sammen et rom kun ved hjelp av brukte møbler, tok bilder av de ulike «rommene», og deretter kunne de kjøpes til en innvandrers. Som en del av initiativet ville også arbeidstakerne som jobbet for den næringsdrivende

være med å installere de gitte rommene i innvandrernes hjem.

– Jeg har alltid vært engasjert i våre nye landsmenn, og det var på grunn av det engasjementet at ideen oppsto, sier Bakken.

Initiativet til Randi skulle vare et år, men på grunn av kutt hos Fretex ble det en brå slutt på prosjektet, og i stedet ble Transit realitet. I begynnelsen ble det meste kjøpt fra Fretex for en rimelig penge.

Møbelbutikken som først lå rett over Bakke bro, ble senere flyttet til større lokaler i Kjøpmannsgata. Det som skulle være en ren møbelbutikk har siden også fått et rikere utvalg, men Bakken er tydelig på at det ikke skal utvides ytterligere når det kommer til hva de selger.

Butikken med det rare i

Alle mulige folk handler på Transit. En god del av kundemassen er





VISJON: Randi Bakken har et håp om at Transit skal bli noe mer enn bare en bruktbutikk.

unge, men også flere er av den eldre generasjonen. De ulike kundegruppene handler imidlertid noe forskjellig. Mange av de unge er på utkikk etter praktiske møbler og kjøper særlig stoler og oppbevaring. Man merker at noen har litt mer penger å bruke på interiør. De eldre aldersgruppene kjøper mer variert. Teak er derimot populært blant alle.

– Noen samler på noe spesifikt og vet hva de er ute etter, mens andre bare faller for noe de ser, forteller Bakken.

Jeg spør om hva det rareste de noen gang har hatt i butikken er. Bakken grubler lenge over spørsmålet.

– Jeg tror det lå en trefot her ett sted, men den er kanskje solgt nå.

Over stolen Randi sitter i henger det et stort slangeskinn.

Hva med det der?

– Det er Robert som har en interesse av litt sanne spesielle ting, sier hun og smiler.

Hvor får dere mesteparten av det dere selger i butikken?

– Mesteparten kommer fra dødsbo. Det er en av grunnene til at vi ikke bare har møbler i butikken, forklarer Bakken. Hun forklarer også at de henter noe på finn, og at noe blir gitt til dem.

Vi går i null

Det å tjene penger på å selge brukt er derimot ikke lett. Etter to år går butikken i null, og dette innebærer også at de ikke tar ut lønn til seg selv.

– Vi har kommet oss opp til et slikt nivå at vi kan lønne et par studenter for å jobbe her, men ellers er det ikke mye til overs, sier hun.

Bakken hevder imidlertid at det er en utbredt oppfatning blant befolkningen at det går an å tjene store penger på en bruktbutikk.

– Det er flere som har inntrykket av at det å selge brukt er noe vi tjener penger på, sier Bakken oppgitt, og forteller om en gang en dame nesten skjelte henne ut i butikken fordi hun trodde de tjente så godt på det de drev med.

Om dere ikke tjener penger på butikken, hvorfor fortsetter dere?

– Ja, si det. Fordi vi har et brennende engasjement for miljøet, tror jeg, sier Bakken.

Hun fortsetter med å forklare hvordan få driver med brukthandel fordi det er lønnsomt, men heller fordi det er noe de brenner for og synes er viktig.

– Mange brukthandlere går under på grunn av økonomiske vansker, og selv om det ser lyst ut nå, kan det godt hende at det skjer med oss også, innrømmer hun.

En drøm om noe større

Transit skulle aldri bare være en bruktbutikk. Helt fra begynnelsen av har bruktbutikken bare vært en del av en større visjon. Bakken forklarer at de lenge har ønsket at Transit ikke bare skulle selge brukt, men skape noe nytt ut av det gamle, samt være et sted hvor man kunne reparere det man allerede har.

– Sann som denne stolen her,

sier Bakken, og henviser til stolen hun sitter i. Denne stolen er av høy kvalitet, og kan vare i lang tid om man bare trekker den om.

Til nå har de derimot ikke lyktes med å starte et verksted. Det eneste de fikser foreløpig er lamper, noe Robert Leite står for. Det som hindrer dem i å åpne et verksted er egnede lokaler, penger og de rette driverne.

– Det å engasjere næringslivet i et slikt prosjekt kan også være vanskelig, innrømmer Bakken. Det tar tid å bygge opp en bedrift som tjener penger, særlig når husleien er så dyr som den er her i Midtbyen.

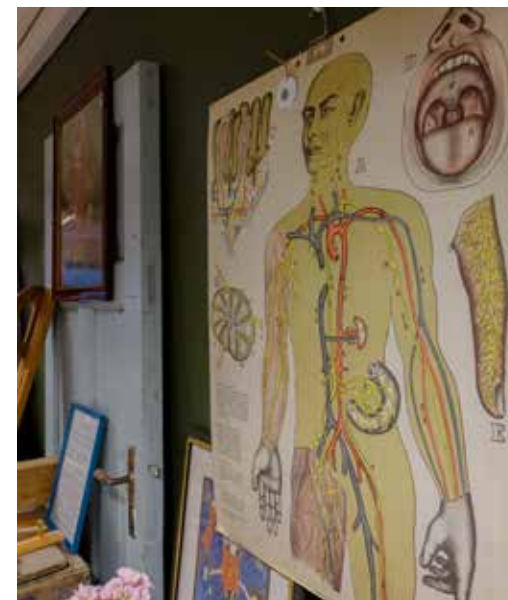
I dag har de Bennett reklamebyrå som sine eneste samarbeidspartnere. Bakken har derimot ikke gitt opp på drømmen, og håper at de en dag kan være en del av et større kollektiv av folk som tilbyr ulike bærekraftige tjenester. Flere samarbeidspartnere ønsker hun også.

– Vi håper at vi skal få i stand et verksted på ett eller annet tidspunkt, men går det ikke, så går det ikke, sier hun. **UD**

MILJØENGASJEMENT: Randi Bakkens engasjement for miljøet startet allerede som barn.



SKATTEKAMMER: Du kan finne mye forskjellig på Transit, om du bare leter godt nok.





– Etter UKErevyen 2009 bestemte jeg meg for at jeg aldri skulle drive med teater.

Den kronglete veien fra Samfundet til Trøndelag Teater

Mira Dyrnes Askelund har vokst opp i Midtbyen og spilt teater hele livet, men veien til skuespilleryrket var ingen selvfølge.

Tekst: Geir Bergersen Huse | Foto: Kristian Marcellus Benum

Mira Dyrnes Askelund har spilt på Trøndelag Teater siden 2014, senest i *Stor ståhei for ingenting* og *Kristin Lavransdatter*. I vår kan du blant annet se henne i *Bartleby*, av Herman Melville. Mira har vokst opp i Midtbyen, studert på NTNU og vært aktiv i Studentersamfundets interne teater (SIT). For henne var det likevel ikke selvsagt at hun skulle jobbe som skuespiller i Trondheim.

Dramatikk, farvel

Etter flere år i SIT hadde Mira Dyrnes Askelund fått nok av teateret.

– Jeg var lei. Jeg hadde vært med i SIT i flere år. Det er krevende å stå på scenen når man kanskje er bakfull og har spydd, har hjertesorg og har grått hele natta – eller kanskje man er nyforelsket, legger hun til med et smil.

– Det var da jeg bestemte meg for å flytte fra Trondheim.

Fem år etter å ha forlatt både Trondheim og teaterlivet var Mira likevel tilbake i Trondheim, som skuespiller på Trøndelag Teater.

Barne- og ungdomsår på Det Runde Røde

Mira ble introdusert for teater og for Studentersamfundet allerede som seksåring.

– Min første teateropplevelse var *Hallo lille pyse*, barneteateret under UKA 1993. Jeg så det to ganger. Jeg ble helt frelst, konstaterer hun begeistret.

Deretter gikk det slag i slag.

– Så gjorde jeg alle de tingene man gjør for å bli skuespiller i Trondheim, selv om det ikke var en bevisst plan. Barnegruppa i teaterlaget i Bul,

barnestatist på Trøndelag Teater, dramalinja på Ringve videregående og aktivt medlem i SIT.

Tida på SIT var viktig.

– Jeg koste meg veldig i SIT, selv om det ble nok på slutten. Jeg fikk lov til å leke meg og utforske. I SIT og på Samfundet ble jeg kjent med fantastiske mennesker, flere som er aktive i teatermiljøet i dag. Jeg tror man formes av det huset, oppsummerer hun.

Studenten Mira prøvde seg på ulike fag, men tok seg selv i å bruke mest tid på teater. Filosofistudiene ga henne ikke svarene hun håpet på, men det var likevel ikke bortkastet.

– Etter å ha droppet filosofistudiene skjønte jeg noe viktig – at jeg måtte studere noe jeg hadde lyst til, erklærer Mira.

Det var enklere sagt enn gjort. I de påfølgende årene forsøkte Mira å finne

SYV KJAPPE

1 *Har du en guilty pleasure?*
– Celine Dion, «Think Twice».

2 *Har du tre stikkord for en perfekt fridag?*
– Kaffe på senga.

3 *Hva gleder du deg mest til i vår?*
– Å spille i *Bartleby* på Trøndelag Teater, den er et lite drops. Og jeg gleder meg til vårsola.

4 *Hvem er du på vors?*
– Folk tror jeg elsker selskapsleker og sånt, men jeg hater det! Så du finner meg nok godt inne i sofahjørnet, med noen å prate med.

5 *Er du redd for å dø?*
– Ja! – men jeg er ikke så stressa for det lenger. Før synes jeg det var sinnsykt å ikke være redd for det.

6 *Hva var det siste du så på?*
– Første episode av 22. juli-serien på NRK. Jeg var alene ute på bygda da det skjedde, så jeg fikk det ikke med meg på samme måte som alle andre. Serien tok meg inn i det. Jeg blir så imponert av kollegaene mine.

7 *Hva er ditt beste sjekketriks?*
– Ole Christian Gullvåg lærte meg et kult triks. Du tenner en sigarett og legger den mellom munnen og nesa. Så lar du den rulle ned i munnen og tar et trekk. Jeg er ganske god på det trikset! Men jeg røyker ikke, så jeg hadde blitt kvalm og kommet til å spy. Det er litt usexy.



studiet for henne, samtidig som hun brukte stadig mer tid på SIT.

– Alle forteller deg at det vanskelig å få jobb som skuespiller, men etter hvert innså jeg at alle yrker krever mye innsats. På et tidspunkt tenkte jeg at det ville være enklere for meg å bli skuespiller hvis jeg bare fortsatte. Det var vel da jeg satt på matteeksamen og skrev sketsjer til UKerevyen, sier hun og ler.

Flukten fra Trondheim

I dag har Mira jobbet som skuespiller

i flere år, men etter noen år på Samfundet trengte hun å prøve seg på noe annet. Hun studerte vokalteknikk i København, illustrasjon og så grafikk i Oslo, før hun ble lokket tilbake til scena.

– Da jeg så at de gamle vennene mine fra SIT fortsatte med teater, så tenkte jeg «fy søren, skal de fortsette å leke og utforske, og så skal jeg sitte igjen?».

Da var det for sent å søke skuespillerlinjene i Norge, men Royal Conservatoire of Scotland i Glasgow hadde fortsatt opptak.

Mira kom inn på skuespillerlinja i Glasgow, der hun studerte fra 2011 til 2014. Kristian Seltun, daværende teatersjef på Trøndelag Teater, så Miras avgangsforestilling i London, og noen måneder senere sto hun på teaterscena i Trondheim.

– Jeg håper jeg aldri finner ut hva min greie er

– Det var litt både øg å komme tilbake til Trondheim. I Glasgow måtte jeg spille på engelsk, og det gjorde meg modigere. Å spille på norsk igjen

føltes sårbart.

Samtidig var det spennende å se at Trondheim hadde blitt noe annet enn da hun dro.

– Byen blir mer og mer spennende, sier Mira, og refererer blant annet til Kunsthall Trondheim.

– Jeg håper det blir mer samarbeid mellom de ulike miljøene også. Kanskje Trøndelag Teater og SIT kunne vært ressurser for hverandre, resonnerer hun.

Hva er det beste og verste med å være skuespiller?

– Det beste er at jeg har så fine kolleger som jeg får leke med, på en av de beste teaterscenene vi har. Det verste er å spille forestilling når man er skikkelig sjuk eller lei seg. Hvis man har krangla med kjæresten eller mistet noen. Du vil helst være alene, men så må du opp på scenen og ha den utstrålinga og tilstedeværelsen.

På spørsmål om hva slags skuespiller hun skal være blir Mira sittende og tenke i noen sekunder. Blikket vandrer gjennom lokalet, før hun svarer.

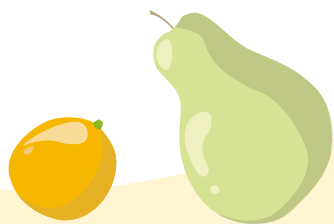
– Det er så lett å ty til ord som høres kule ut. For eksempel å si at man skal være kompromissløs. Det er jeg jo ikke, man må gå på kompromiss hele tiden – det er et stort kunstnerisk apparat å forholde seg til. Det viktige er å ikke stagnere, ikke bli for husvarm. Jeg håper på å bli satt i en knute som jeg ikke helt vet hvordan jeg skal komme meg ut fra. Jeg kjenner ikke meg selv godt nok til å vite hva som er min greie, og det håper jeg at jeg aldri finner ut av, konkluderer Mira. **UD**



Jeg levde som fruktarianer og det burde ikke du

Tekst: Vegard Holt Sannesmoen | Foto: Helge Tollan Isdal

Hvis du utelukkende spiser frukt, holder det ikke med fem om dagen.



Å legge om til en fruktarianisk livsstil skal ifølge talspersonene bistå med vekttap og gjøre deg til et friskere, sunnere, og mer etisk menneske. I et intervju med Dagbladet fortalte påvirkeren Cathrin Prana om hvordan hun gikk ned nesten 30 kilo med et kosthold omtrent utelukkende basert på frukt, nøtter og bær – og hun er ikke den eneste. Jeg bestemmer meg for å gi det et forsøk. Personlig ville jeg bare starte det nye året med å lette på ribba som har lagt seg over den allerede voksende ølmagen. Frukt er jo uansett digg, så å spise masse av det høres ikke ut som en av de verste diettene. En typisk fruktarianer konsumerer generelt minst 75 prosent frukt. Jeg prøver å nærme meg så nært 100 som mulig, så jeg kutter også ut alle andre væsker enn vann og fruktjuice.

De første to dagene

Den første dagen starter lovende, og jeg spiser et kilo med bananer. *Fruktarianisme* er en ekstrem underkategori av vegansk raw-food: ingenting stekes, kokes, bakes eller dampes. Jeg kjenner gleden strømme gjennom meg når jeg tenker på hvor lite oppvask jeg kommer til å få i tiden framover.

Handleturene blir også mye mer strømlinjet og ender som et plyndringstokt av fruktavdelingen, uten noen plan for sammensetning for øvrig. Til middag spiser jeg oppskjært kiwi, druer og epler slengt i en bolle, og jeg liker det. Én time passerer og jeg er sulten igjen. Her starter problemene: frukt, generelt, inneholder veldig få kalorier, og det regelrette volumet

som må konsumeres bare for å nå en kalorimengde som nærmer seg dagsbehovet til en mann på nesten hundre kilo er inhumant. Jeg innser nå at jeg har grovt undervurdert mengden mat jeg trenger, og drar tilbake til Rema. Jeg fyller to poser til randen og gjør klar min middag nummer to. Så tre og fire.

Fra dag to kommer nederlagene på løpende bånd. Jeg har hodepine og konsentrasjonsproblemer, er svimmel og sulten hele tiden. Jeg må på butikken igjen. Jeg tenker at det kan hjelpe å øke innholdet av fett og proteiner i maten, så jeg kjøper et nett med avokado og to glass organisk peanøttsmør. Jeg har aldri kjøpt avokado før, og da jeg kommer hjem får jeg ytterligere et problem, da det viser seg at ingen av de ti avokadoene jeg har kjøpt er modne.



Jeg tømmer det ene peanøttsmøret med en skje rett fra glasset, sluker to paracet og tar en lur siden jeg tross alt har hatt forelesning fra 14-16.

Jeg våkner to timer senere og føler meg enda verre. Det er på dette tidspunktet jeg velger en noe mindre puritanistisk tilnærming og reintroduserer kaffe, som av noen fruktarianske tilhengere tillates og andre ikke. Koffeinavhengighet er en greie som jeg garantert har, og for å ikke gi frukten mer skyld enn den har fortjent prøver jeg å ta meg en kopp.

Dag tre og fire: trøtt og lett

På den tredje dagen begynner ting å forbedre seg. Jeg våkner heldigvis tidlig, siden jeg er sulten og må spise igjen. Hodepinen forsvinner gradvis og det virker som kroppen begynner å tilpasse seg å få vesentlig færre kalorier. Innen dag fire har jeg klart å begrense meg til rundt syv måltider om dagen, og er ikke lenger fullt like sulten. Det høye sukkerinnholdet førte også til at jeg konsekvent hadde vond smak i munnen, og måtte pusse tennene flere ganger i løpet av dagen.

Energinivået begynner nå for alvor å avta. Jeg er trøtt, letargisk og drømmer om kjøttkaker. Jeg klarer ikke tanken på en ny runde frukt. I teorien så jeg for meg at jeg, på grunn av det høye innholdet av sukker, ville få store oppsving i energi ved måltider, for så å krasje hardt kort tid etterpå. Det

viste seg derimot å ikke stemme, og energinivået ble tvert imot konsekvent lavt, uten store oppsving. Jeg har nå etablert en rutine med én banan før, under og etter forelesning. «Jeg har blitt fruktarianer,» sier jeg til en studievenn. «Herregud, først keto så dette her, kan du ikke bare prøve å spise et balansert kosthold?», sier hun. «Nei,» sier jeg.

Dag fem: helgen i horisonten

Jeg går ned to kilo. Jeg reflekterer over uka som har gått og innser hvor lite det var verdt det. Om du er typen som liker å konsumere massive volum med mat for å oppnå noe som minner om en metthetsfølelse, er livet som fruktarianer kanskje veien å gå for deg. Men det er ikke for meg. Et underkommunisert poeng med enhver form for diett som regelrett fjerner hele matvaregrupper er at det tvinger deg å tenke på mat på en annen måte. Når ting du alltid har spist plutselig ekskluderes blir du umiddelbart satt ut av egne rutiner og du må begynne å finne andre måter å spise på. For min del kommer jeg nok aldri til å spise så mye frukt på en uke igjen, men samtidig er det fint å vite at blenderen min kan brukes til å lage smoothie og ikke bare til å få en glatt og kremet blomkålsuppe. Det finnes nok uansett andre måter å spise på som vil være mer fruktbare, både for helsa og miljøet.

Se verden fra
flere perspektiver.

Design av dine gode venner i Slagenvo / Foto: Gerhardsen &



TRONDHEIM
INTERNASJONALE
FILMFESTIVAL

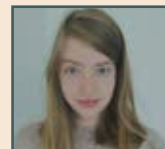


KOSMORAMA

2. — 8. MARS 2020

Kommentar:

Realistiske kvinner i fantasiens verden



EMILIE PORTÅS
ANDERSEN
Journalist i Under Dusken

ILLUSTRASJON: Ane Morkemo

I adaptasjoner av fantasy blir det alltid diskusjon når en kvinne bryter med tradisjonelle kjønnsroller. Burde ikke kvinner også få drømme om en verden hvor alt er mulig?

Som mange andre var jeg veldig spent på Netflix sin nye adaptasjon av *The Witcher*, og nærmest slukte serien når den først kom ut. *The Witcher* har lenge vært kjent for sine nyanserte og sterke kvinnelige karakterer, noe som har blitt skildret i både bøkene og spillene. Da serien endelig kom ut var jeg både lettet og i ekstase over at de hadde fortsatt å gi kvinnene en sterk stemme i historien.

Allikevel var det ikke alle som var like fornøyde. Nok en gang ble det en diskusjon om kvinners rolle i fantasy, og om det var greit at karakterer som

dronning Calanthe kunne være en dyktig kriger. Kritiker Andrew Klavan var med i denne diskusjonen og var også imot hvordan karakteren hadde trekk som var så «tradisjonelt maskuline». I følge Klavan var Calanthe både grov og selvsikker, i tillegg til at hun banner, og derfor burde hun skrives om til å være en mann. For Gud forby at en kvinne viser selvsikkerhet eller slenger ut et par banneord!

Det er ikke første gang dette har vært en diskusjon innenfor fantasiens verden. Det samme skjedde med karakterer

som Brienne of Tarth og Arya Stark i *Game of Thrones* og i *Ringenes Herre* med Éowyn. Disse kvinnene har alle til felles at de i løpet av sin historie viser at de kan bruke et sverd og vinne over menn i kamp. Hver gang en slik kvinne dukker opp i fantasysjangeren er det en viss gruppe mennesker, oftest menn, som blir irriterte og mener at dette ødelegger for deres opplevelse av serien. Grunnen? Kvinner skal ikke kunne bruke sverd, og dette bruddet på realisme gjør det vanskelig å leve seg inn i historien.

I en verden hvor det eksisterer både magi og monstre og hvor hovedpersoner som Geralt og Jon Snow kan gjøre hva som helst, hvorfor skal ikke kvinner også kunne gjøre ting utenfor det forventede? Denne formen for selektivitet viser en underliggende tankegang om at kvinner burde beholde de tradisjonelle kjønnsrollene de er tildelt, selv i en fiktiv verden. Fantasy har alltid vært en sjanger som gir leseren en form for virkelighetsflukt. Dette blir ikke like lett for kvinner når de gang på gang møtes av de samme gamle rollene. Det kritikere som Klavan ofte ser ut til å glemme er at kvinner også er en stor del av publikummet til disse seriene. De må også kunne drømme seg inn i en verden med sterke kvinnelige karakterer.



Flikkflakker rett inn i hjertet ditt



Netflix' nyeste dokumentarsatsning *Cheer* er en etterlengtet pause fra true crime-bølgen og gir et innblikk i en av de mest amerikanske sportene du finner.

Med kultklassikeren *Bring it On* fra 2000 som eneste referansepunkt, tok jeg ivrig fram popcornskåla og kastet meg inn i glitter, klister og saltoens verden. *Cheer* følger en cheerleadingtropp fra Navarro College i delstaten Texas. Allerede her håper jeg du forstår det går mye i «God bless» gjennom de seks episodene. Dette til tross, er *Cheer* overraskende hjertevarm med et tydelig budskap om at «alle som vil, kan».

Med det sagt, er det ekstremt tydelig at menneskene vi møter er nøye

utvalgt. Her får du servert triste bakgrunnshistorier på rullende bånd, og det kan tidvis bli litt påtatt. Allikevel er det nærmest umulig å ikke bli glad i disse ungdommene, og menneskene som har hjulpet dem dit de er i dag. Ikke minst er det også motiverende, og jeg må innrømme at jeg tok noen heiarop foran speilet etter første episode. De får det jo til å se så enkelt ut, men det er det altså ikke.

Billige virkemidler, tragiske historier og polert historiefortelling til tross – *Cheer*

et friskt pust i en ellers ganske dyster dokumentarkatalog. Netflix har i de siste årene satset hardt på true crime, og det er deilig å se noe helt annet. Ja, så er det *veldig* «God bless America», nesten så det er kvalmende, men det er så godt gjort at jeg lar det passere. Og ja, selv etter å ha blitt «spoilet» (kan man egentlig det av virkelige hendelser?), var siste episode minst like nervepirrende for meg som de må ha vært for hovedpersonene. Har du en søndag til overs? Se *Cheer*. Jeg tror ikke du kommer til å angre.



FOTO: Netflix

Tåkelur og mannevonde måker

The Lighthouse er en forrykt fortelling om frykt.



Spilletid: 110 minutter
På kino: Nå!

Fyrtårnet, samfunnets ytterste utpost, har alltid hatt noe vilt ved seg. Årets *The Lighthouse* er satt til kysten av New England på 1890-tallet, og handler om to menn som skal vokte en fyrlykt i fire uker. Snart er ting ute av kontroll, og naturkreftene – inkludert en flokk med mannevonde måker – vender seg mot de to isolerte skikkelsene. Regissør Robert Eggers loser oss gjennom en marerittaktig verden av lyd, lys, mørke og sjøsprøyt.

Forrykte fyrvoktere

Det er vanskelig å ikke føle frykt og ærefrykt overfor Willem Dafoe i rollen som Thomas Wake – en Kaptein Ahab-aktig fyrvokter som opererer med et like sterkt språk som sprit. Dette er en forrykt og underlig figur, som på samme tid greier å vekke skrekk og latter. Særlig én scene, der Dafoes opplyste ansikt og stemme får en nær overjordisk karakter, står igjen som noe av det beste og mest selsomme som er å finne på film. Robert Pattinsons figur Ephraim Winslow er mindre karikert, men like minneverdig i selskap med Wake – et selskap som med

tiden grenser mot galskap. For nervene hjelper det heller ikke at filmen er fargeløs, og filmet i et klaustrofobisk smalt format uten verken albuerom eller fluktmuligheter.

Mytologi

En rekke overnaturlige elementer er alltid nære ved å komme fram i lyset. Robert Eggers er i denne forstand svært eklektisk – man kan øyne referanser til alt fra greske myter, Edgar Allan Poe, Stanley Kubricks *Ondskapens hotell* og Albert Sánchez Pinols *Den kalde huden* – uten at publikum får særlig mange holdepunkter å navigere etter. Dette er klokt, da uvissheten er en av filmens beste elementer, og ethvert forsøk på tolkning kun belyser en liten flik av fortellingens mystikk. Språkbruken i filmen bidrar i stor grad til denne mystiske stemningen, i form av dramatiske og til dels uforståelige monologer på en ramsalt og arkaisk engelsk som nok må ha røvet både nattesøvn og livsgnist fra stakkaren som oversatte undertekstene.



FOTO: United International Pictures

Tåkelur

Kinematografien er vakker og velvalgt, like intens og underlig som figurene selv. Det som likevel best setter stemningen er den rå og skjærende bassen av fyrets dampdrevne tåkelur – en lyd som knapt kan beskrives som annet enn utenomjordisk. Kombinert med bilder av opprørt sjø, og med fyrvokternes stadig mer fulle og lunefulle samvær, skaper tåkeluren en alltid overhengende følelse av undergang. Publikum sitter igjen med en foruroligende stemning som fortsetter å brumme i bakhodet et godt stykke ut av kinosalen, og som alene er grunn nok til å se *The Lighthouse*. Helst flere ganger.

MUSIKK I AVHENGIGHETENS TID

Musikk omgir oss på alle kanter og i større skala enn noen gang før.
Er det noen som vet hva dette faktisk gjør med oss?

TEKST: Jostein Wigenstad | ILLUSTRASJON: Ólöf Eyjólfsdóttir

Det er mange som har et dypt, nesten religiøst forhold til musikk. Hvor flaks er det ikke for denne demografien at de får være med på menneskets første møte med ubegrenset tilgang på musikk? Man har jo trukket det berømte vinnerloddet. Likevel presser det seg fram et *men* under dypet av overordnet fascinasjon. Har vi godt av det?

Jakten på svar starter et sted der alt av lydbølger og effekten de har på hørselen vår monitoreres med omhu. Om du jobber med nettopp dette, befinner du deg innen den medisinske grenen audiologi. Universitetslektor Kristian Haugen Kjørstad ved Institutt for nevromedisin og bevegelsesvitenskap på NTNU er bekymret for hørselen vår, men er usikker på hvor mye skyld man kan legge på musikktilgjengeligheten.

– Siden det ofte tar mange år før man får påvist hørselstap, kan det være vanskelig å spore årsaken til hørselstapet, og det er mange faktorer som spiller inn utover økt tilgang til musikk på øret.

– Når det gjelder hørselsskader på bakgrunn av økt bruk av musikk på øret, har det lenge vært en teori om at økt tilgang til musikk via mobiltelefoner og mp3-spillere kan være med å øke antallet som får hørselsskader. Dette er ennå ikke helt bekreftet, men man antar at det har negative effekter, forteller Kjørstad.

I 2008 estimerte EU i en informasjonskampanje basert på ulike studier at antallet unge folk som utsetter seg for sosialt støy som uteliv, konserter og musikk på øret, har økt til

det tredobbelte siden tidlig 1980-tallet, og fram til 2008.

– For øvrig må det sies at omfanget av mobiler, mp3-spillere og musikk på øret muligens er blitt mye større bare siden 2008, siden stort sett alle unge og voksne i Vesten eier en smarttelefon med mulighet for musikk på øret.

Hva som defineres som sosialt støy er heller ikke helt rett fram. Enkelt sagt snakker man gjerne om en grenseverdi for kontinuerlig støy over en gitt tidsperiode. Kjørstad forklarer at om man er utsatt for kontinuerlig støy på 80 desibel (dB), bør man unngå eksponering i mer enn åtte timer. Dobler man energien i lyden – til 83 dB – bør man halvere eksponeringstiden, i dette tilfellet til fire timer. Dobles lydenergien igjen til 86 dB blir tidsgrensen to timer, og slik fortsetter det.

Avslutningsvis understreker Kjørstad at det er konserter og utesteder med høy musikk som ofte er den store stygge ulven når det kommer til skadelige lydnivåer. Å ikke ha volumet på maks i headsettet, og å ta seg pauser fra musikklytting i blant, er likevel viktige tiltak om man vet at man hører mye på musikk. Støykanselleringsteknologien kan også være behjelpelig, siden vi slipper å overdøve all bakgrunnsstøyen rundt oss.

Mennesket tenker sjeldent lengre enn én generasjon fram

Vi mennesker har gått gjennom evolusjonen *med* musikken, men

konseptet *ubegrenset* er vanskelig å få ordentlig tak på. I ytterste konsekvens er jo ingenting *dét*. Men realiteten – i vår hverdag, og med et absolutt minimum av planlegging – er at vi omgir oss med ubegrensethet for første gang i historien.

Historien er full av eksempler på hva som skjer når mennesket streber etter det ubegrensede i stor skala. La oss ta den høyaktuelle platen som et eksempel. Om ikke oppfattet som ubegrenset, så har vi behandlet den som om den var det. Mat kunne vakuum-pakkes og konserveres på helt nye måter, og produkter som før var lagt i glass eller stål ble mange ganger rimeligere å produsere. Det var ny teknologi, og det var fantastisk.

Så finner man plutselig den store søppelfyllingen av plast i Stillehavet. Det viser seg at plast ikke brytes ned. Vi oppdager at vi, og alle andre organismer i økosystemet, nå består av små mengder mikroplast. Noen typer plast, som Bisphenol A, kan imitere det kvinnelige hormonet østrogen, og påvirker fruktbarheten vår.

Mennesket fungerer dårligst når det må tenke konsekvenser lengre fram i tid enn én generasjon. I den post-industrielle digitale alderen – i avhengighetens tid – sitter vi i dag med utallige «hadde vi bare skjont»-problemer.

Vær varsom med sykeliggjøring

Faresignalene rundt hørsel var, tross alt, noe ventet. Mange har kanskje allerede et relativt bevisst forhold til det å beskytte hørselen sin i ulike

sammenhenger. Men hva med de mer usynlige effektene? Hvilken rolle spiller egentlig musikken i avhengighetens tid?

Hroar Klempe er professor ved Institutt for psykologi ved NTNU, og har tidligere skrevet vitenskapelige artikler om både musikk og avhengighet sett i psykologiens lys. Han svarer entusiastisk på e-posten vår at han synes dette er et interessant tema, og finner tid til oss mellom møter, forelesninger og andre ting professorer må drive med. Vi banker forsiktig på døra til kontoret hans på Dragvoll og overlapper ganske bra med en nylig avsluttet studentsamtale.

Klempe veier ordene sine nøye i møtet med vår noe ambisiøse søken etter en sammenheng mellom musikk og avhengighet.

– Det blir først et spørsmål om hvordan man definerer avhengighet», svarer han ettertenksomt, før han fortsetter:

– Avhengighet er i utgangspunktet noe man trenger for å leve; mat, klær og sex er alle ting vi er avhengige av. Men så kommer spørsmålet: Er avhengigheten problematisk? Dermed får man denne tvetydigheten rundt det. Man kan både elske det og hate det.

Klempe viser til spiseforstyrrelser som et eksempel på dette.

– Vi er avhengige av mat, men så kommer det til et punkt der du hater å være avhengig av mat.

Dermed står vi igjen med følgende spørsmål: Finnes denne tvetydigheten i musikken? Er det noen som selv velger å sette på musikk, for så å hate at de gjør det? Klempe poengterer at negativ



avhengighet er selvopplevd, men legger likevel til:

– Man kan si at man sykeliggjør litt mye, og nærmest gjør avhengigheter som er nødvendige for oss om til sykdommer. Å snevre inn normalitetsbegrepet såpass mye at man begynner å gjøre dette til et problem, det skal man være veldig, veldig forsiktig med på alle disse områdene.

Klempe peker videre på at det kan være omgivelsene som opplever bestemte situasjoner som et avhengighetsproblem. Tenk her på gamere som har et interaktivt og sosialt stimulerende miljø gjennom online gaming. Selv opplever ikke nødvendigvis spilleren dette som problematisk. Men omgivelsene til vedkommende kan derimot reagere på det, og noe forhastet bruke begrep som avhengighet.

Dette fører oss videre over til det helhetlige aspektet av musikklytting til enhver tid. Forsømmer vi et sosialt ansvar ved å putte øreproppene i øret til en hver tid? Kanskje mister vi muligheter som kunne hjulpet både oss og andre? Noen i klassen din leter kanskje etter en samarbeidspartner, men tør ikke å forstyrre deg. Sidemannen på bussen kunne kanskje tenke seg å spørre deg etter hjelp med alle varene, men velger å baske med handlenettene alene. Kanskje gemmer det seg til og med en kaffedate bak det

i utgangspunktet uskyldige spørsmålet om litt hjelp.

Ved å ha musikk på ørene hele tiden forvandler vi lydlandskapet rundt oss fra dels naturlig til helt og holdent menneskeskapt, forteller Klempe. Den samme visuelle distansen fra natur som man opplever i en by, har vi nå implementert også auditivt.

– Musikk er vårt private medisinskap

Vi er likevel mange som velger å leve i byer, og det er ingen tvil om at det er behagelig å stenge ute lyden av gråtende barn eller bråkete biler fra tid til annen. Ifølge professor Nora Kulset ved Institutt for musikk kommer det også fram helt klare fordeler ved at musikk har blitt allemannseie i så stor grad.

– Musikk er som vårt private medisinskap som kan hjelpe oss å regulere humøret og atferden vår. Å ha den tilgjengelig døgnet rundt gjør at vi kan bruke av dette private medisinskapet akkurat når vi har behov for det, sier Kulset om musikkens rolle og viktighet.

Til tross for å ikke ha rundet 50 år, tilhører hun de som enda husker hvordan man som ung på 80-tallet gjorde opptak fra radio til kassett da låta man likte endelig dukket opp.

– Lyttemønsteret vårt har endret seg enormt. Min far, som vokste opp på et lite småbruk utenfor Trondheim, klatret opp på låvetaket for å peile

inn en skurrete Radio Luxembourg som sin eneste kilde til 60-tallets popmusikk. Det er klart at da betyr hver låt du får høre mye mer enn for dagens 15-åringer som har hele verdens musikkbibliotek på telefonen i lomma si, i hodetelefoner med kvalitetslyd, til enhver tid, sier Kulset.

– Heldigvis vet ikke dagens unge *hvor* spesielt det var for oss å få høre låtene vi likte før i tida, så sann sett er det nok like fint for ungdommen i dag å høre musikken de liker som det var for oss på 80-tallet – og for min far på låvetaket tjue år før det igjen.

Hva med algoritmene mange lener seg på som hverdagslige DJ? Blir vi dopamin-hacket av en spekulativ bransje, eller er det for en gangs skyld et nyttig gode med algoritmer? Og hvilken effekt har det egentlig dersom man velger mindre av musikken selv?

– Algoritmene er nok et legitimt forsøk på å hjelpe oss til å finne mer musikk vi kanskje liker, men samtidig så er det jo selvsagt også en hjelp til å bli værende på strømmetjenesten, svarer Kulset. På det siste spørsmålet blir hun derimot mer betenkt.

– Når vi bevisstløst bare lytter til musikk som likner den vi allerede hører på, plukket ut av en datamaskin, så risikerer vi å gå glipp av å vite at å lytte til musikk er vårt private medisinskap.

All den deilige belønninga vi får av hjernen vår når vi oppdager ny musikk som låter annerledes enn det vi er vant til å høre på, og som overrasker oss, gleder oss, opprører oss, åpner nye rom i oss, det risikerer vi å gå glipp av ved å bare støtte oss på det Spotify foreslår å spille for oss basert på det vi allerede har lyttet på.

Å konkludere med at den nye musikkhverdagen vår er direkte usunn blir som å si at voldelige filmer gjør deg voldelig. Sann er det ikke. Men at underholdningsbransjenskontinuerlige jakt på vår oppmerksomhet setter høyere krav til oss som konsumenter, hersker det liten tvil om.

Enten du er blant de bevisste som allerede velger å la headsettet ligge i ny og ne, eller om du heller har et avslappet forhold til det hele, er det uansett passende å avslutte med et sitat fra selve oppfinneren av ordet *kulturindustri*, Theodor Adorno:

«Amusement, free of all restraint, would be not only the opposite of art but its complementary extreme» **UD**





Juno – *Young Star*

Jazzbandet JUNO fra Trondheim klarer med sitt debutalbum å engasjere selv de som ikke liker jazz.

TEKST: Lisa Bye | FOTO: Jazzland Recordings

Som et friskt pust i musikkmiljøet i Trondheim har nå jazzlinjestudentene i bandet Juno gitt ut sin debutplate. *Young Star* kommer ganske nøyaktig ett år etter deres første singelslipp med låta «Mike». Siden deres oppstart i 2017 har gruppen rukket å bli et kjent navn etter liveopptredener på steder som Trondheim Calling og Moldejazz.

Ikke overraskende er Junos debutalbum ei samling av låter som kommer til å fenge både et jazzengasjert publikum og publikummet som fra før ikke er så begeistret for sjangeren. Spesielt deres bruk av rap i låter som «Get Out» og «They See You» skaper et skarpt og lekent uttrykk som forsterker budskapet i tekstene. Dette er låter med mye attitude som bryter med det tradisjonelle bildet mange har av jazzsjangeren. Også tenorsaksofonen må trekkes fram som bidragsyter for å gjøre albumet kontrastfylt og stemningsfullt.

Fire ganger gjennom *Young Star* bryter bandet gjennom med fire ulike, kortvarige spor de kaller «Mood». Disse gir et inntrykk av en slags improvisatorisk pust i bakken mellom slagene. «Mood»-sporene er også med på å utfordre det tradisjonelle albumformatet, men bekrefter viktigheten av å lytte til et album fra sin start til slutt for å virkelig få med seg helheten.

Dyktige vokalister, samt en god kombinasjon av instrumentene bestående av kontrabass, trommer og tenorsaksofon, gir hele albumet et variert lydbilde. Deler av det framstår improvisatorisk til tross for at det er spilt inn på ei plate, noe som gjør det spennende å lytte til. Variasjonen mellom låter som «Need You to Know» og «Chameleon Overload» er ett eksempel som gir et inntrykk av bredden av sjangerbruken i albumet.

Selv om de har latt seg inspirere av tradisjonell jazzmusikk, bærer Juno også med seg noe nytt og moderne i *Young Star*. Med et så bredt spekter av lyder og inntrykk kan man ikke annet enn å se fram til neste sjanse til å høre dette live.



The Good The Bad and The Zugly – *Algorithm & Blues*

Hardcore-poesi for en forvirrende tid.

TEKST: Åsmund Andreas Swensen Høeg | FOTO: Fysisk Format

For de som liker scandirock og musikk som sparker er Zugly crème de la crème. Kjent for sine syrlige og forbanna, men morsomme tekster, kombinert med knallharde punkriff og en skrikevokal som spyr eder og galle. Singlene «Corporate Rock» og «Staying With the Trouble», som ble gitt ut i forkant, overbeviste ikke helt, men etter x antall gjennomlyttinger av skiva i sin helhet begynte ting å gå opp for meg.

Skiva er godt komponert. I forhold til tidligere utgivelser virker også miksen mer definert og klar uten at det går på bekostning av det skitne imaget og attituden som hører med.

Bandet ønsker med denne skiva å «omfavne bitterhetens uglesette storebror: Småligheten.» Tekstenes stikk mot globale utfordringer er med andre ord skjult bak et slør av deilig kjelleragressjon og narsissisme.

Algorithm and Blues er fortsatt et knallsterkt rockealbum. Det har nok bitter humor og veng-gitar for et helt demonstrasjonstog. Låtene er teknisk ukompliserte, men biter desto hardere fra seg når de tar av. Låter som «Fuck Life...but How to Live It?» og «The Kids Are Alt-Right» er høydepunkter. Her briljerer bandet med både humor og rungende groove i riffene, men jeg savner fortsatt de store bangerne.

Den sterkeste prestasjonen på denne skiva er utvilsomt tekstene. De behandler livsvalg, karriere, frustrasjon rundt personlig økonomi og selvforakt med skarp ironi og en god blanding av norsk og engelsk. Låtene fanger en forvirrende og vanskelig tid med hatske tekster levert med fullt føkkings trøkk.

Den nye skiva er ikke radikalt annerledes enn de forrige i hverken form eller farge, men det gjør ikke så mye. Et godt stykke lyrikk kombinert med deilig veng i god hardcore-stil er alt jeg krever av et godt Zugly-album. Det er deilig å høre at rockegutta fra Hadeland fortsatt viser musikknorge hvor skapet skal stå med denne trykkeren av en skive.



Kesha – *High Road*

Kesha starter det nye tiåret med å returnere til party-country musikken hun slo igjennom med i 2010.

TEKST: Markus Lynum | FOTO: Kemosabe Records

Etter en lengre juridisk disputt med sin tidligere produsent og samarbeidspartner, Dr. Luke, presenterte Kesha i 2017 et langt mer nedtonet og personlig lydbilde på skiva *Rainbow*. Det virker som om Kesha, med tittelen på den nye skiva, *High Road*, har hevet seg over disputten til fordel for å kunne være seg selv igjen.

Kesha er seg selv fullt ut på skiva, fra start til slutt, med varierende resultat. Åpningslåta «Tonight» høres ut som den direkte oppfølgeren til Keshas flaggskiplåt «Tik Tok». Der Nashville-rappingen til Kesha føltes tidsriktig i 2010, føles det i 2020 ut som noe jeg mistenker hvite jenter i Alabama liker å gaule på det lokale vannhullet den ene dagen i måneden det er ladies night på stedet.

Deretter kommer en rekke rolige, anonyme låter på albumet, før interessen igjen blir stimulert av chiptune-synthen på låta «Birthday Suit». Kombinasjonen av tradisjonell country og nintendo-lignende chiptune er definitivt noe for seg selv, og slått sammen med Keshas karakteristiske flow, kan man vel pent plassere låta inn i kategorien “post-moderne uttrykk som går over hodet på undertegnede.”

Den tredje låta på skiva, «Raising Hell», er muligens det beste eksempelet på hva som skurrer med Keshas retur til rampelyset. Der låta starter som vanlig power-country lagd for fest, blir låta flerret i stykker av en luft-horn synth på refrenget som høres ut som en billig versjon av Major Lazer.

Det blir klart og tydelig at den musikalske virkeligheten Kesha henvender seg til ikke bare tar sted, geografisk, langt ifra der vi befinner oss i Norge, men kulturelt sett også føles langt mer fremmed enn man skulle tro amerikansk musikk var i stand til.



Okay Kaya – *Watch This Liquid Pour Itself*

Intimt, direkte og originalt.

TEKST: Mona Hynne | FOTO: Jagjaguwar

Mykt og modig tar Okay Kaya aka Kaya Aurora Wilkins deg med inn i sitt univers. Hun har selv understreket at temaet for dette albumet er vann, nærmere bestemt i form av galle, og sikter til det som kommer ut av renselsen. Dette er et album som handler om å forstå seg selv. På «Baby Little Tween» og «Ascend and Try Again» danner hun behagelige lydbilder, og i sistnevnte gjør hun noe så sjeldent som å integrere norsk tale i en låt med engelsk tekst. Det er ingen tvil om at formidlingsevnen er sjeldent god, og det er vanskelig ikke å bli berørt.

De fire åpningslåtene er veldig nedpå. «Overstimulated» er klimaks blant disse, og står igjen som en av albumets beste låter. Det å lytte til typisk singer-songwriter-indie kan fort bli kjedelig, men Okay Kaya fanger oppmerksomheten din og holder den fast gjennom hele skiva.

Etter dette tar det en ny vending med «Psych Ward», som har et gladere uttrykk til tross for at den handler om å være på psykiatrisk avdeling. I denne fasen hører vi mer eksperimentelle låter. Tekstene er modige, spesielt «Asexual Wellbeing», hvor hun synger at sex med henne er middelmådig. Det hele toppes av en fengende rytme og mer dance-preg som lett kan minne om både Robyn, Courtney Barnett og Jenny Hval.

De neste låtene er hakket mer fengslende, fordi de på sitt vis er enda mer direkte i uttrykket. «Popcorn Heart» høres ut som en femtitalls-ballade og Okay Kaya framstår som uredd. Det er klart at hun vet hvor hun vil. I «Symbiosis» er denne utviklingen veldig tydelig. Jeg fryder meg over det faktum at hun har dyrket det eksperimentelle ved musikaliteten sin.

«Helsevesen», den eneste låta på norsk, oppleves veldig sterk. Her kan man trekke paralleller til både deLillos og Susanne Sundfør. Alt i alt er dette et album det definitivt er verdt å lytte til. Budskapene er sterke, og overraskelsesmomentene er velplasserte og gjennomtenkte. Helhetlig er det tydelig at dette er et album som er bygget rundt et konsept. Dette gjør det spesielt verdt å høre albumet i sin helhet og Okay Kaya til en artist det er verdt å følge med på.

Kvelertak gir seg ikke før Slash spiller solo på ei plate

Maciek Ofstad fra Kvelertak mener de har fått ny giv med nytt blod i bandet.

TEKST: Maren Høgevold Busterud | FOTO: Torstein Olav Eriksen



GITARIST: Maciek Ofstad forteller at den neste tiårsplanen er lagt.

Kvelertak er straks aktuelle med både plateslipp og konsert i Storsalen. I den forbindelse satt Under Dusken seg ned sammen med gitarist Maciek Ofstad på hver sin side av telefonrøret for å prate litt om både hva fansen har i vente og karrieren så langt. Etter ti år som Norges største rockeband ser de tydelig at andre band ser opp til dem.

– Vi har sett at de andre prøver seg. For eksempel Turboneger og sånt, sier Ofstad og ler.

Nytt blod og ny giv

Den nye plata, *Splid*, blir den første med den nye vokalistene Ivar Nikolaisen

og trommis Håvard Takle Ohr. Denne plata kommer til å skille seg ut fra de tre forrige på flere måter, mener Ofstad.

– For vår del har det vært helt konge å få med Ivar! Vi har jo fått med Norges desidert råeste frontfigur. Å få han med på laget er bare en boost. Selv om han aldri ville innrømmet det selv så er han jævlig flink! Han er en dyktig frontfigur og vokalist, og grundig i alt han holder på med. Det er kult å få inn en ny giv, nytt blod, og positivitet. De andre gutta har vært her i over ti år og kan være dritlei av alt vi gjør, så det er dritfett å få inn noen som synes alt er fett. Det smitter også!

Han trekker også fram Nikolaisens vokal og sangferdigheter. For første gang er det lagt fokus på akkurat dette på en Kvelertak-plate.

– Vi har tvunget han til å synge noen greier og det blir kanskje litt mer melodi i vokalen og mer dynamikk i skrikingen. Det merkes i aller høyeste grad at det er noe som har skjedd.

Vil ikke gi seg før Slash spiller solo

Med unntak av den nye singelen «Crack of Doom» har Kvelertak skrevet låter på morsmålet, men å bevare språket er ikke et spesielt mål Kvelertak har for

øyet. Samarbeidet med Mastodons Troy Sanders ga mersmak. Men hvordan gikk det egentlig til?

– Vi sendte han en mail, og så sa han ja.

Så enkelt kan det altså være, men grunnarbeidet startet allerede i 2011 da Kvelertak møtte Mastodon for første gang. I 2014 ble gutta ordentlig kjent etter to USA-turneer på et år. Da de begynte å skrive «Crack of Doom» var Sanders raskt et navn de ville skrive på vokal-crediten.

Lignende samarbeid er absolutt ikke utelukket for Kvelertak.

– Vi kan ikke gi oss før Slash spiller solo på ei plate. Når vi har fått til det

kan vi begynne å tenke på å kaste inn håndkleet.

Likevel er ikke Kvelertak avhengige av de store, internasjonale legendene for å nå fansen utenfor Norges grenser. Forumer på nettet gjør sport i å oversette tekstene deres best mulig, og fansen dukker lojalt opp på konsertene dere over hele verden. Hvordan kan erkenorsk rock treffe så bredt?

– Enten så er det fordi Kvelertak er et veldig gitarbasert band. Det er jævlig mye gitar og mye av melodien ligger der. Når vi er ute og spiller så synger folk mye av riffene og ikke tekstene.

Alternativt kan forklaringen være at ingen forstår hva de synger og tror det er engelske tekster.

– Det er veldig gøy å se på at folk bare gestikulerer det de tror de hører. Det hadde vært jævlig gøy å bare holde en mikrofon foran for å høre hva faen som egentlig kommer ut.

Men det er nok teori nummer én som står sterkest for Ofstad.

– Jeg tror det er fordi det er et veldig melodisk band. Du trenger ikke kunne norsk for å like det. Riff er jo mye kulere enn tekst uansett. Alle vet jo det.

Kurt sin måte er alltid best

Den nye besetningen har gått tilbake til en gammel produsent for å lage det fjerde albumet. Kurt Ballou er basert i Massachusetts og produserte de første albumene, *Kvelertak* og *Meir*, mens bandet selv prøvde seg på oppgaven på *Nattesferd*.

– Det var en lekse. Det var jævlige gøy, men veldig krevende fordi vi er jo seks barn som definitivt trenger en voksen, en lærer i rommet som sier hva vi skal gjøre. En som ber oss holde kjeft når vi skal holde kjeft og spille når vi skal spille.

Etter å ha kastet litt ball fram og tilbake om hvem de ville jobbe med føltes det naturlig å gå tilbake til Kurt.

– Når du har en ny trommis og ny vokalist og så skulle oppsøke enda en ny person som du ikke helt har greie på kan være ganske risikabelt. Da er det greit å bare gå til noen du vet kommer til å funke og som du vet kommer til å bli jævlige bra. Det handler også om låtene som hadde blitt skrevet. Da vi satt der med dem så visste vi at dette kom til å bli drittfett om det gikk gjennom Kurt. Det kom til å kle den sounden.

Tryggheten med å gå tilbake til det kjente er ikke det eneste Kvelertak digger med Ballou.

– Han spiller jo inn hundrevis av plater i året. Han kjenner sitt studio. Det som er jævlige digg med å jobbe med Kurt, er at vi stoler på han hundre

prosent. Han gjør som regel låtene jævlige mye kulere.

Ti år har gått, men den neste tiårsplanen er lagt

I år feirer vi tiårsjubileet siden debutplata *Kvelertak* kom ut. I løpet av den tiden har bandet, som nevnt, både erobret Norge og verden, og dratt på turne med giganter som blant annet Metallica. Akkurat Metallica har invitert med seg flere norske band de har villet løfte frem. I fjor sommer tok de blant annet med Bokassa på turné.

– Lars (Ulrich) er genuint interessert i undergrunnsband. Det er jævlige ærefullt av han å i det hele tatt gidde. Metallica hadde ikke trengt å ha med noe band på turne uansett, men jeg synes det er jævlige sporty av dem å faktisk gi oss og typ Bokassa en sjanse. Det er en mulighet for oss, for vi kan jo ikke drømme om det der engang. Men jeg tror han bare har en genuin musikkinteresse, og de tar bare med band se synes er fete.

Han nevner også at Metallica også har tatt med Baronesse, Destored og Mastodon på turne tidligere. Selv spilte de fem konserter med Metallica i 2014, og det har helt klart hjulpet dem med å bygge en langvarig karriere. På spørsmål om hva som har vært høydepunktet i karrieren vil Ofstad likevel fortelle en helt annen historie:

– Et høydepunkt var da vi fikk fly privatflyet til Toto. Det var jævlige fett! Vi hadde spilt i Sverige på Bråvalla-festivalen, også skulle vi til Tyskland. Vi var egentlig på turne der og hadde en turnebuss, men vi fløy fra Tyskland opp til Sverige og skulle bli hentet der av turnebussen og kjørt ned igjen. I den lille tidsdommen der hadde busselskapet bestemt seg for å gi oss en jævlige mye verre buss.

Bussen rakk akkurat å parkere utenfor Bråvalla før den falt sammen og tok fyr. Heldigvis forteller Ofstad at de på det tidspunktet hadde en god manager som fant redningen.

– Han klarte på ett eller annet mirakuløst vis å få Toto til låne oss privatflyet sitt. Flyet henta oss i Sverige og fikk oss til Tyskland så vi fikk spilt den konserten. Å spise en sjokolade i det flyet tror jeg er topp én opplevelse! Det har vært jævlige mye gøy som har skjedd, men om jeg må velge en ting så velger jeg den.

Å toppe privatflyet til Toto kan høres vanskelig ut. Likevel forsikrer Ofstad oss om at Kvelertak ikke har noen planer om å gi seg med det første.

– Det blir ti nye år, ja! Vi må bare begynne med de ti nye årene, så tar vi det videre etter det. Tiårsplanen er i hvert fall lagt. **UD**

Kommentar:

Låtene som holder nyttårsnekkken på avstand



TINA LØVÅS

Journalist i Under Dusken

ILLUSTRASJON: Ólöf Eyjólfsdóttir

Til tross for søvnmangel første mandag morgen etter juleferien gikk du kanskje likevel motivert ut døra med et smil om munnen. En måned senere er kanskje ikke vekkerklokka, som ringer litt for tidlig hver morgen, eller overfylte treningsstudio like tolererbart. Motivasjonen begynner å skranke, og nyttårsforsettene havner lett i glemmeboka. Men fortvil ikke, disse låtene er her for å løfte deg opp av dypet, og sikre at februar blir en ny sjanse til komme seg tilbake på beina.

1. Florence and the Machine - «Shake It Out»

Hvis du noen gang har vært på en konsert med Florence and the Machine, så vet du at det handler om å leve i øyeblikket. Frontfigur Florence Welch har selv omtalt låta som en slags «hangover-kur» som handler om å glemme fortidens sorger. Ikke fokuser på alt du kunne gjort annerledes. Ikke tenk på treningen du droppet forrige tirsdag til fordel for enda en episode på Netflix. Hør på Florence, og rist det vekk. Låta er garantert å få deg opp av sofaen og ut på dansegulvet, hvor du kan riste av deg gårsdagen og løfte blikket.

2. Survivor - «Eye of the Tiger»

Tittellåta på Survivors tredje album kan kanskje beskrives som en av de mest klassiske treningslåtene som eksisterer per dags dato. Låta ble for alvor kjent som en del av soundtracket til *Rocky 3*. Om det ikke er nok å ha en treningsmontasje av en svett Rocky i bakhodet for å få opp viljestyrken, vil definitivt det velkjente hooket gi et spark bak for å komme i gang.

3. Enhver Lizzo-låt

Er det noe vi virkelig bør ta med oss inn i det nye tiåret er det Lizzo. På mange måter var hun musikkdronningen av 2019, både grunnet utgivelsen av hennes kritikerroste tredje album *Cuz I Love You*, samt det generelt gode humøret hun sprer rundt seg. Måten hun osrer selvtillit og gir litt faen i resten av verden på er et tanksett vi alle kan lære av. Kjør godbiter som «Good as Hell», «Truth Hurts», «Juice», og «Water me» på full guffe, og kjenn energien strømme på.

4. Nas - «The World Is Yours»

Nas trenger bare rundt fem minutter på å overbevise deg om at verden er din til å gjøre akkurat hva du vil med. Med behagelige beats og følelsen av å ha en personlig heiagjeng på øret, er denne låta akkurat det man trenger når motivasjonen må bygges opp fra bunnen av.



FOTO: Petroleum Records



NY BESTENING: Ivar Nikolaisen og Håvard Takle Ohr er nye tilskudd i Kvelertak.

Student- kalender

4. februar - 25. februar

ONSDAG 05. FEBRUAR

Onsdagsdebatt: Humaniora - Veien til arbeidsløshet?
Kl. 18.00 - 19.30, Klubben
Vil alle humaniorastudentene få plass i arbeidslivet? For å debattere problemstillingene rundt humanioras rolle i samfunnet og arbeidslivet kommer Thea Thorsen, førsteamanuensis og nestleder ved Det humanistiske fakultetet, Christen Torvik som er leder for samfunnsviterne Trøndelag, og Mats Kirkebirkeland, politiker, rådgiver i tenketanken Civita, og kritiker av mengden humaniorastudenter vi utdanner.

Operapub
Kl. 21.00 - 23.00, Krambua
Den første onsdagen i måneden arrangeres Operapub på Krambua. Er du glad i kombinasjonen opera og øl, gamle svisker og vin? Eller er du kanskje interessert i å finne ut av hva dette fenomenet Operapub innebærer? Så burde du uansett ta turen.

LØRDAG 8. FEBRUAR

Nidaros - Lørenskog
Kl 15.00, Leangen Arena
Nidaros Hockey spiller to hjemmekamper mot Lørenskog denne helga i 1.-divisjon. Sistnevnte spilte på Norges høyeste nivå i ishockey, Get-ligaen, men rykket ned i forkant av 2018/19-sesongen på grunn av pengetrøbbel. Lørenskog troner i skrivende øyeblikk på toppen av tabellen, Nidaros på fjerdeplass. Andre hjemmekamp blåses i gang på Leangen dagen etterpå, kl. 16.00.

SØNADAG 9. FEBRUAR

Byåsen - Fana
Kl. 18.00, Trondheim Spektrum D
Byåsen møter Fana på hjemmebane i Rema 1000-ligaen. Byåsen har vunnet de siste fem kampene de har spilt, men ikke de siste seks. Forrige gang de tapte spilte de mot nettopp Fana.

MANDAG 10. FEBRUAR

Gloria Gervitz: Migrasjonar
Kl. 19.30, Litteraturhuset
Langdiktet *Migrasjonar* er et av vår tids største poetiske prosjekter, og i år blir det publisert på norsk. Gloria Gervitz er invitert til Litteraturhuset for å snakke om sitt livsprosjekt – et dikt hun har skrevet på siden 1970-tallet.

ONSDAG 12. FEBRUAR

Kolstad - FyllingenBergen
Kl. 18.00, Kolstad Arena
Herrelaget fra Kolstad, nr. 3 på tabellen i Rema 1000-ligaen, spiller mot Bergenslaget som per dags dato ligger betydelig lengre ned på tabellen.

LØRDAG 15. FEBRUAR

Premiere på FYR
Kl. 17.00, Trøndelag Teater
Denne lørdagen kan du få med deg premieren på *FYR*, et samarbeidsprosjekt mellom Cirka Teater og Trøndelag Teater. Forestillingen handler om det gamle fyret Filos som en dag slutter å lyse, og bestemmer seg for å ta fatt på en underlig reise.

Student-NM i ergometerroing
Kl. 10.00, Idrettsbygget på Gløshaugen
NTNUI Roing inviterer til studentmesterskap på romaskin i det nye idrettsbygget på Gløshaugen.

SØNDAG 16. FEBRUAR

Nidaros - Fyllingen
Kl. 15.00, Husebyhallen
Nidaros Jets møter Fyllingen Basket i BLNO-ligaen til hjemmekamp i Husebyhallen på Saupstad.

ONSDAG 19. FEBRUAR

Byåsen - Vipers
Kl. 18.00, Trondheim Spektrum D
Byåsen tar imot Vipers fra Kristiansand til en actionfylt håndballkamp på Øya. Vipers troner med rette på toppen av tabellen i Rema 1000-ligaen, og det blir et spennende oppgjør når de gjester Trondheim.

TORSdag 20. FEBRUAR

Salsakveld
Kl. 19.00 - 23.00, Klubben
Kulturutvalget arrangerer salsakveld i Klubben, og det hele sparkes i gang med et nybegynnerkurs instruert av NTNUI Salsa. I tillegg kommer S. Møller Storband for å spille opp til dans.

LØRDAG 22. FEBRUAR

Nidaros - Haugesund
Kl 17.45, Leangen Arena
Det er duket for nok en hockeyhelg på Leangen når Haugesund Seagulls kommer til Trondheim. To kamper på to dager er en sjeldenhet i flere andre idretter, og resultatet for disse oppgjørene er på ingen måte avgjort før pucken slippes på isen. Den andre kampen spilles den 23., kl. 13.15.

TIRSDAG 25. FEBRUAR

Ny dusk i hyllene!

KVISS

KVISSMESTER: Benedikt Erikstad Javorovic | Spørsmål og kommentarer kan sendes til kviss@studentmediene.no

1. Etter de siste statsrådsiftene, hvem er Forskning- og høyere utdanningsminister?
2. På hvilket kontinent finner du urfolket Quechua?
3. Hvilket strategispill fra 2002 av Blizzard Entertainment kom nylig ut i ny drakt til generelt negativ kritikk?
4. Innen kjemien, hva kalles et stoff som øker farten på kjemiske reaksjoner?
5. Hvem ble nylig valgt til sjef for UKA-21?
6. Hva er navnet på den russisk-amerikanske forfatteren som står bak den egoistisk orienterte filosofien objektivisme?
7. Hva er dagens navn på landet som het Gullkysten mens det var en britisk koloni?
8. Hva er navnet på Danmarks flagg?
9. Hva er tittelen på Oscar Wildes eneste roman?
10. Hvilken orden av insekter har det vitenskapelige navnet Lepidoptera?
11. I hvilket land ble skuespillerinnen Grace Kelly prinsesse?
12. Hvilke to land sloss mot hverandre i slaget ved Brandywine i 1777?
13. Hva betyr det å kimse?
14. Hvor mange «fingre» har en panda?
15. Hvilken artist har vært flere runder i retten med sin tidligere produsent Dr. Luke?
16. Hva er det norske navnet for bæret som på engelsk heter gooseberry?
17. Ingen president i USA har blitt valgt flere ganger enn Franklin Delano Roosevelt, hvor mange ganger ble han valgt?
18. Hvilke to lag møtte hverandre i Super Bowl LIV 3. februar 2020?
19. Greta Thunberg har et mellomnavn etter en kjent tegneseriefigur, hva er det?
20. Hva har ordene reker, museum, regninger og stivkukvits til felles?

Svar: 1) Henrik Ashheim 2) Sør-Amerika 3) Warcraft 4) Katalysator 5) Max Meinich 6) Ayn Rand 7) Ghana 8) Danneberg 9) Bildet av Dorian Gray 10) Sommerflugt 11) Monaco 12) USA og Storbritannia 13) Å kaste hånlige på nakken 14) Seks 15) Kasha 16) Slikkelisbær 17) Fire 18) Kansas City Chiefs og San Francisco 49ers 19) Timin 20) De er alle polliniflorer (staves likt forlengs og baklengs)

HVA TAR DU MED PÅ FEST?

ILLUSTRASJON: Astrid Bøhler

0-7 poeng:



CORONAVIRUS:
Det har aldri vært spesielt kult å drikke den noe middelmådige meksikanske ølen Corona, men prøv å ta den med på en fest nå uten å få en kommentar på det. Det er likevel mye verre å ta med det dødelige viruset.

8-14 poeng:



EN BRANNFAKKEL:
Enten du tolker det bokstavelig eller metaforisk, er dette noe som kan skape dårlig stemning. Selv om du er en 25 år gammel mannlig statsvitenskapstudent som har kommet fram til problemet med feminisme, er det ikke sikkert alle vil høre om det.

15-19 poeng:



ETT DUSIN KONDOMER:
Det er viktig med både beskyttelse og positiv tenkning. Likevel er det kanskje litt optimistisk å skulle bruke så mange kondomer på én kveld. Kudos hvis du deler ut, selvsagt.

20 poeng:



GOD STEMNING:
Det viktigste er jo selvsagt ikke alkoholen man drikker eller folkene man puler, men hvor koselig det er.



Max stemning på kUKA-21

Med kUKEtrona frigjort fra de siste par årenes pirumittiske terrorvelde kan den nykronede kUKEsjefen love MAX stemning, flagg til folket og et styre fritt for regneark.

[Joke:....Ligner på Lenin/Stalin?]

Utgavens dyr: Pingvinen

Pingvinen er feit og rar,
men alle liker den.
Husker dere den episoden
på Planet Earth da en
pingvin ble spist av en
sel? Til og med selen
likte den.



Fitteblekka kjenner sitt publikum!

Derfor søker vi noen hykleriske
kUKE-funker som kan fyllasex på
metrobusen. Vi får klikks, dere
får bløst og kan kutte i
markedsføringsbudsjettet. Hurra!

Registrerer:

...at en gjeng på sangriaonsdag vil bli nevnt i Spit
...at om det er noen som kan sangria, så er det oss
...at vin koster hvaforesadu?!
...at ikke at vi kommer til å slutte å dra
...at ARK prøver å være spit
...at **sjekking** ikke er et av ARK sine kompetanseområder
...at de passer bedre til å gjøre ingenting
...at ingen roaster oss bedre enn vi roaster oss selv
...at Fitteblekka anmelder nytt **kjøtt**
...at Pirum prøvekjører nytt kjøtt
...at det er det som er **homoterapi**

...at snu Fitteblekka rundt
...at neste gang slenger vi inn tre taco-kuponger på baksiden
...at hva skjedde med baksiden?
...at temafest: **IS-kvinne** pysjamasparty
...at det kan ikke bli mer idioti enn silent disco uansett
...at Fitteblekkas gravejournalister undersøker denne gangen
om Kvertak faktisk er rockeband
...at kan LØK og KLST et rockeband?
...at har DU deltatt på kulturtilbudet **gangbang**?
...at om Tassen er noe å dømme utifra, tar det fremdeles fjorten
dager for Trondheimsnyheter blir kjent sør for Dovre
...at hvor mye **Corona** kan du få med på kvota?

...at maks seks og en halv liter
...at neste utgave av Fitteblekka: vi
anmelder **tibetansk strupesang**
...at jomfrutur til Lyche
...at Propheten påstår at de har puls
...at vi tror det når vi ser det
...at
...at valget av **kUKEsjef** var rigga
...at bingoen også var rigga
...at vi har jo et utgavens dyr

Engasjert i en studentforening?



Nå kan dere
søke om penge-
støtte fra Sit!

Les mer og søk på våre hjemmesider:

www.sit.no/forening/stotte-til-foreninger

Søknadsfrist: 29. februar

 sit